Kıbrıs'ın il… …r, magazin, aktüalite dergisi

ZOOM

Hayri Orçan;

'Hayalimdi Gerçekleşti'

Hasan Karlıtaş

Baharda Kıbrıs

Nereye Gidilir, Ne Yapılır..

Yürüyen Merdiven 125. yaşında

Bin Yıllık Zeytin Ağaçları Turizmin Hizmetinde

Sevdiklerinize En Güzel Hediye

Merit Hotel SPA

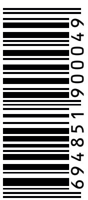
Su altının En İyi Fotoğrafları Seçildi...

Paragliding Accuracy World Cup 2018 Tatlısu'da yapıldı;

UÇTUK



MART 2018



YIL: 12 Sayı: 133
FİYATI 10 TL
TÜRKİYE FİYATI 15 TL



White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel sits on the beautiful Venetian Harbour of Kyrenia. From it's balconies and stunning rooftop terrace, you will enjoy some of the finest in the whole of the mediterranean. From sunrise to sunset, you will be absorbed by the wonderful panorama, featuring the crystal blue sea, the yachts and the fishing boats twinkling in the marina and the five finger mountain range behind.

The White Pearl Hotel is a small, family-run hotel where guests are always treated as honoured visitors by the English speaking staff. The roof top bar offers drinks and snacks throught the day and the chance to enjoy the bustle of the harbour below.

Reservations

Reservations can be made by phone, fax or e- mail. Just get in touch with our English speaking staff at the reception desk and they will be more than happy to make your bookings and answer all your questions about your stay with us and other topics of concern.

Hotel Rooms

There are ten rooms in all. Each room has a name of a famous historical place in Cyprus. Eight of the rooms have a balcony with a view of the sea or harbour. Three of the rooms have a large bed and the remaining rooms have twin beds.

All rooms are en suite with toilet and shower, air conditioner, hair dryer, private telephone, TV, free wireless internet servis, mini bar,shampoo, soap, bathroom slippers, hair bonnet, cotton buds, needle and thread.

Hotel Contact

You can mail us at -
info@whitepearlhotel.com
You can phone us night or day at -
+90 392 815 0430
You can send fax to: +90 392 816 0110
www.whitepearlhotel.com





4. ÇAĞDAŞ SANAT FUARI
4th CONTEMPORARY ART FAIR

15 - 18 MART 2018

ATO **CONGRESIUM** KONGRE VE SERGİ SARAYI

ZİYARET SAATLERİ
10:00 - 20:00

DESTEKLEYENLER

ORGANİZASYON

ATIS FUARCILIK



www.artfairankara.com



Dış Basın Birliği tarafından verilen
'EN İYİ DERGİ GRUBU' ödülü

ZOOM
DERGİ GRUBU

www.cypruszoom.com
Bize Ulaşın: zoommagazin@gmail.com

(Sahibi) Genel Yayın Yönetmeni
Birol Bebek
(Sahibi) Yayın Koordinatörü
Gülsüm Gözenler

Reklam Pazarlama
Profil Reklam

KATKI KOYANLAR
Reha Arar / Mesut Günsev / Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı / Ali Özçil / Mustafa Şah
İhsan Erol Özçil / Hasan Karlıtaş / Ayşe Öztoprak

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 70 00
(0533) 868 95 81

Yayın Türü
Aylık Süreli Turizm-Haber-Magazin
Sanat ve Aktüalite Dergisi
Baskı; Okman

ZOOM YAYIN GRUBU, Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa





ZOOM DERGİ GRUBU, tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.



içindekiler

16 Mart Ayında Kıbrıs - **Hasan Karlıtaş**
22 Vespa ile; Baf Trodos Limasol - **Elif Songur**
28 Kayıp Krallık Melabron - **Rauf Ersenal**
36 Satırlardan Yaşama Dokunuşlara - **Mesut Günsev**
42 Camp Cyprus
48 Yamaç Paraşütü Tutkunları Kuzey Kıbrıs'ta Buluştu
58 Sualtının En İyi Fotoğrafları
70 İlahi Dişilik - **Ayşe Öztoprak**
72 Bin Yaşında ki Zeytin Ağaçları - **Mustafa Gürsel**
82 Nasıl Kilo Almayız...
84 Yürüyen merdivenin 125. yılı
88 Mutlu Kadın Mutlu Toplum - **Banu Özcan**
90 Magazin


PROPERTY.NC AWARDS
PLATINUM AWARD
TRNC
BEST RESIDENTIAL COMMERCIAL COMPLEX
2016
PROPERTY.NC AWARDS
PLATINUM AWARD
TRNC
BEST HIGHRISE ARCHITECTURAL DESIGN
2016
PROPERTY.NC AWARDS
GOLD AWARD
TRNC
BEST PENTHOUSE
2016
CITYSCAPE
NUREL
Group of Companies
CLIMBER
THE
SHARK
NUREL
RESIDENCE
Ecevit Street AQUAMARINE RESIDENCE
Warkplace №3, Kyrenia
+90 3928151988 | +90 533 8423622
info@nurelestate.com
www.nurelestate.com

Birol Bebek
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni



Kıbrıs'a Bahar Geldi

Bu yıl kışı yaşamadık desek, yanlış olmaz.

Bizimkiler başka yerdeki soğuklardan habersiz, burada 'üşüdüm, soğuk' gibi kelimeler kullansalarda televizyonlardan, soğuk havanın ne denek olduğunu tam olarak görüyoruz. İnsanlar karla kaplı yollardan, filan bahsediyor. Görüntüler ürtkütücü resmen.

Ki biz kar görmek için tatile giden bir ülkenin insanıyız.

Bizde, hadi biraz yağmur olsun, biriken sular olsun. Hepsi bu kadar. Daha fazlası olağanüstü durum.

Ülkemize gelen yabancılara bakarsan o günlerde bile soğuk yok. Kısa kıyafetlerle dolanları görünce nutkumuz tutulsa da gerçek bu.

Kıbrıs'ta; kış yok denecek kadar az.

Mart ayı içinde ara sıra yağmur yağabilir. Bu aya girildi mi, bizim için yaz gelmiştir. En azından ipuçları gelmiştir. Güneşte yanar, yağmurda üşürüz. Ama yılın en güzel aylarından biridir Mart. Doğa olabildiğince yeşil, kırlar olabildiğince çiçeklerle doludur. Övünmek gibi olmasın, Kıbrıs çiçekleri; çiçekler arasında sadece burada görebileceğiniz orkideleri vardır. Bu nedenle şimdilerde doğada yürümek yapılacak en güzel eylemlerden biridir.

Mart ayı ile birlikte başlayan festivaller, gezemeye doyamayacağınız yerler, Nisan ayı ile birlikte öncelikle adaya gelen yabancıların erken başlattığı deniz mevsimi de gelir.

Kendisi aynı zamanda tecrübeli bir rehber olan yazarımız Hasan Kanrıtaş'ın bu aylarda yapılması gerekenleri yazdığı makalesini mutlaka okumalısınız. Ada'yı tanımanız, belki de ülkemizde bulunduğunuz süre içinde nereleri görmeniz gerektiğine karar vermenize yardımcı olacaktır.

Yorucu bir aydı.

Şubat ayı ile birlikte kışı da geride bıraktık. Bunu içinizdeki nedensiz kıpırtılardan, sürekli biryerlere gitme isteğinden de anlayabilirsiniz zaten.

Elinizde tuttuğunuz, ZOOM'un yepyeni hali. Amacımız zaten gittiğiniz heryerde sizinle olmak. Bu nedenle taşınabilir bir dergi olalım istedik. Yaptığımız incelemeler sonunda, dünyada en yaygın demeyim ama, bilimsel olarak ta olması gereken bir ölçüye sahip olalım dedik.

Umarım bu halimizi beğenirsiniz.

Kaliteyse kalite, içerikse içerik. Kıbrıs'ın tek ulusal yayını olarak sektörün lokomotifi olmaya devam ediyoruz.

Örnek bir dergi olmak zor. Ekibimiz bunun için araştırmaya, daha iyisni daha farklısını yapmaya devam edecek.

Taipte olun...



RAŞİT BAĞZIBAĞLI'DAN KIBRIS'A ÖZEL DEFİLE

2017 yılı içinde; Kanser Hastalarına Yardım Derneği, Kemal Saraçoğlu Lösemili Çocuklar ve Kanserle Savaş Vakfı, Dr. Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi Fizik Tedavi Bölümü ve Lefkoşa Çocuk Yuvası yararına defileler düzenleyen Merit International, yine "sponsor" olarak büyük bir organizasyona hazırlanıyor. Ünü dünyaya yayılan Kıbrıslı modacı Raşit Bağzıbağlı, 'Merit Özel Koleksiyonu' ile büyük bir şov yapacak. Merit International sponsorluğunda 3 Mart Cumartesi günü Merit Crystal Cove Hotel Balo salonunda düzenlenecek defilenin koreografisini Yasin Soy gerçekleştirecek.

Kuzey Kıbrıs'tan ve Türkiye'den gelecek konukların da hazır bulunacağı defilenin baş mankeni Çağla Şikel olacak. 30 parça kıyafetin sergileneceği Raşit Bağzıbağlı defilesinde, daha önceki defilelerde olduğu gibi bir elbise açık arttırma usulü satışa çıkartılacak. Defileden elde edilecek gelirin tamamı Kıbrıs Türk Ortopedik Özürlüler Derneği'ne bağışlanacak.

KATKIDA BULUNANLAR

ZOOM DERGİSİ YAZAR KADROSU



MESUT GÜNSEV Dergimiz ilk sayılarından itibaren bizimle olan, değerli abimiz, büyüğümüz Mesut Günsev meslekteki tecrübesini bizimle paylaşmaya devam ediyor. Tam bir kitap kurdu olan yaşayan çınarımız, aynı zamanda dergimizin de Yayın Danışmanlarına Başkanlık yapıyor. Her başımız sıkıştığında kendisine danıştığımız üstadımızın bizimle olması aynı zamanda bizim için bir onur vesilesi...



RAUF ERSENAL Devletin çeşitli kademelerinde üst düzey görev yapan Ersenal, artık sanatla iç içe. Çamuru, tarihle yoğuran üstadımız sonunda gerekli formülü buldu. Kıbrıs'ın her yanını gezip ülke tarihimize ışık tutan tespitlerde bulunan Rauf Ersenal, gezi yazıları ile ZOOM'da düne ışık tutuyor. Çamurla tarihe hayat veren isim projeleri ile sadece bizim değil ülkemiz içinde büyük değer...



HASAN KARLITAŞ O durmadan çalışan, her gün üreten ülkemizin değerli isimlerinden biri. Yazıları ile dergimize renk katan isim rehberlik camiasının da örnek temsilcilerinden. O bir çevreci, o bir tarihçi, o bir işinin uzmanı. En önemlisi keyifli yazıları ile ZOOM Dergimizin olmazsa olmazı. Kıbrısla ile gezi yazıları ile tanıdığımız isim, ülkemizin değerlerinin bilinmesi açısından başarılı işler çıkarıyor..



MUSTAFA GÜRSEL Aynı zamanda meslektaşımız olan Mustafa Gürsel uzun yıllar basın camiasına hizmet ettikten sonra emekli oldu. Artık çok daha keyifli konular üzerinde çalışan değerli meslektaşımız, her fırsatta 'bizim için yazmalısın' baskısından usanıp ZOOM'a yazmaya başladı. Şu ana kadar çok özel konularla dikkat çeken Gürsel, tarih, doğa ve gezi konularıyla Kıbrıs'ımızın farklarını ortaya koyuyor.



GİZEM TELCİ GÜNSEV Yakın zamana kadar gezilerini sadece kendi bloğunda paylaşan Telci Günsev artık ZOOM'da. İstanbul'da yaşayan ve sık sık gezilere giden genç yetenek, keyifli kalemiyle bu gezilerini kaleme alıyor. Çok daha önemlisi, fotoğraflarını da çekiyor. Dünya Kıbrıs'tan ibaret değil. Daha güzeli, daha özeli, daha farklısı için bizde Gizem'i takip etmeye devam ediyoruz...



AYŞE ÖZTOPRAK Onu anlatırken hangi yönünden bahsetmek gerekiyor bilemedik. Tecrübeli bir öğretmen, yoga hocası, doğaya, hayata duyarlı bir aktivist... Bunların hepsinin toplamı desek daha doğru olacak. Aynı zamanda Orga Yoga ve Camp Cyprus'un da sahibi olan Öztoprak, ZOOM'da yoga, GURME'de vegan mutfağı üzerine yazılar yazıyor. Merakla ve zevkle kendisini takip ediyoruz. Siz de yazdıklarını atlamayın...



ELİF SONGUR Sanırım bu tam bir kader buluşması. Sevgili dostumuz, ne zaman adını ansak yanımızda olan Turgut kardeşimizin aracılığıyla tanıştığımız Elif, tam bir Vespa tutkunu motorsikletiyle keşfettiklerini bizimle paylaşıyor. **Dikkat:** çok okuyanın Vespa tutkunu olma tehlikesi var.



5 yeni Nokia telefon tanıtıldı

Android One programına olan sadakatiyle birlikte saf, güvenli ve her zaman güncel Android ile güçlendirilmiş akıllı telefon portföyünü güçlendirdi

4G özelliği bulunan efsanevi Nokia 8110 yenilendi!

Nokia telefonların evi HMD Global, ödüllü Android portföyüne 4 yeni akıllı telefon eklendiğini duyurdu: Nokia 8 Sirocco, Nokia 7 Plus, yeni Nokia 6 ve Nokia 1. Bir Nokia telefondan beklenen incelikli işçilik, tüm yeni akıllı telefonlarda sağlamlık ve dayanıklılık olarak hayat bulurken, tüm seri malzeme ve tasarımda sınırları yeniden belirliyor.

Saf, akıllı, güvenli ve her zaman güncel Android deneyimi sunmanın yanı sıra HMD Global, Google tarafından tüm cihazlarındai Android One programına seçilen ilk dünya çapındaki iş ortağı olduğunu duyurdu. Benzersiz Android deneyimi sunmak için tasarlanan Nokia akıllı telefonlar, küresel program için birer biçilmiş kaftan olduğunu kanıtladı.

Bu etkileyici yeni Android akıllı telefonlara ek olarak, ikonik Nokia 8110 yeniden hayat bularak, 4G bağlantı, Google Assistant, Google Maps, Google Search, Facebook ve Twitter gibi uygulamalarla birlikte kayan kapaklı tasarımıyla kullanıcıların beğenisine yeniden sunuldu.



SpaceX, dünyanın en güçlü roketi olarak nitelenen **Falcon Heavy**'yi test etti.

Elon Musk'ın CEO'su olduğu SpaceX Falcon Heavy'yi test etti. Roket, Florida'da bulunan Kennedy Uzay Merkezi'ndeki fırlatma rampasında ilk kez denendi.

3 iticisinde yer alan toplam 27 motoru ateşlenen 70 metre uzunluğundaki roket, testi başarıyla geçti.

Firmanın bir diğer roket modeli Falcon 9'dan 3 kat daha güçlü olduğu belirtilen roketin, bir hafta içinde fırlatılacağı açıklandı.

Fırlatıldıktan sonra yeniden kullanılabilme özelliğine sahip olan roketin, bir Tesla Roadster otomobilini de uzaya göndermekte kullanılması planlanıyor.



Hasan**Karlıtaş**
hasan_karlistas@yahoo.com



DOĞA YÜRÜYÜŞÜ, NERELERDE YAPILIR? NEREYE GİDİLEBİLİR?

Kıbrıs'ta, içinizdeki huzur çağrısına en iyi yanıt alabileceğiniz dönem; mart ve nisan ayları... Çünkü, baharın yaratmış olduğu coşkuyla, mart ve nisan aylarının yaymış olduğu büyülü etki, insan ruhunu dinlendirmek için adeta biçilmiş kaftan.

Kıbrıs'ta mart ayı, rengarenk doğa manzaraları, masmavi gökyüzü ve yeşil sarı renklerin hakimiyetinde bir karnaval demek. Yeşil doku arasındaki, orkideler, doğal bitkiler, badem çiçekleri, rengarenk laleler, akasya, lapsanaların yarattığı sarı görüntüler, insan ruhuna tazelik veriyor. ZOOM Dergisi'nin bu sayısında, mart ayının coşkusuna kapılarak, sizler için yılın bu döneminde yapılması gerktiğini düşündüğüm bazı tavsiylerde bulunmak istiyorum...

Birlikte yürüyelim mi ?

MART AYINDA KIBRIS

KARPAZ'DAN, YEŞİLIRMAK KÖYÜNE DOĞA YÜRÜYÜŞÜ SEÇENEKLERİ

Dört mevsim çok özel seçenekler sunan Kuzey Kıbrıs'ta, yılın her döneminde yapılacak ve görülecek, çekim noktalarının sayısının her geçen gün arttığını görmek, çevre dostu bir geleceğe dair olan inancımı artırıyor. Bunlar arasında en başta geleni de, hiç kuşkusuz, yürüyüş yolları. Kıbrıs adasının en doğusundaki Karpaz yarımadasıdan başlayıp, Girne Sıradağları – Alev Kayası'ndan geçip, kuzey batıdaki Akdeniz köyü, Kalkanlı Anıt Zeytin ağaçları bölgesine ve Lefke-Yeşilırmak köyüne kadar uzanan yürüyüş yolları doğa severlere eşsiz güzellikler sunuyor.. Son dönmede artan çevre bilinciyle, gerek turistler gerekse Kıbrıs halkı, düzenlenen doğa yürüyüşlerine, büyük rağbet gösteriyor. Yürüyüş güzergahı boyunca, orkideler, adına festival düzenlenen Kıbrıs lalesi Tulipa Cypria, endemik türler, anıt ağaçlar ve diğer bitki türleri gözlemleniyor. Kuzey Kıbrıs'taki doğa parkurlarında yürümek, Kıbrıs doğasını yakından tanımak için çok güzel bir vesile. Doğa ile içiçe, rahatlatıcı bir gün geçirmek istiyorsanız, en güzel seçenek, doğa yürüyüşü. Mart ayı da bunun için en uygun dönem.





Yürüyüş alanında özverili çalışmaları olan meslektaşım Tuğberk Emirzade'den aldığım bilgiye göre, Kuzey Kıbrıs'ın ilk ve tek uzun mesafe parkuru olan Beşparmak Yolu, son 10 yılda farklı kişi ve kurumların girişimleriyle ile birlikte hayata geçirilen bir projedir. Batıdaki Koruçam Burnu'ndan, doğudaki Zafer Burnu'na uzanan 255 kilometrelik parkur, Natura 2000 Projesi dahilinde asfalt yollara alternatif patikalar yapılarak yürüyüşe elverişli hale getirilmiştir. Beşparmak Yolu, başta acenteler ve rehberler olmak üzere, güzergâh üzerinde bulunan restoran, bakkal ve konaklama hizmeti sağlayan küçük işletmelerin faydalanmasına olanak sağlamaktadır. Bu çerçevede pazarlanabilecek iki ürün ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri yaklaşık 14-16 gün süren ve parkuru baştan başa geçen yürüyüş turudur. İkincisi ise bu kadar uzun süre ayıramayacak gruplar için en güzel manzaralı ve ilginç etapların seçilerek, kısa süreli seçeneklerdir.

Ülkemizdeki tümü parkurlar, kendine özgü güzellikler ve eşsiz manzaralar sunsa da, benim favorilerim; Vuni - Yeşilırmak, Orkide Vadisi, Yeşil Lefke Parkuru, Tatlısu Parkuru ve elbette ki yürüyüşçülerin vazgeçilmezi Alevkayası.



GEÇMİŞİN AYAK SESLERİ, TARİHSEL MİRAS

Yaşadığımız coğrafyanın benzersizliğinin, bir tanığı da tarihsel zenginliğimizdir. Siz, ören yerlerindeki taşların ve müze koridorlarında sergilenen eserlerin öylece sessiz durduklarına aldanmayın. Onlar binlerce yıllık, medeniyetlerin görgü tanıklarıdır. Tümünün de, bakıp görmesini ve dinlemesini bilenlere, anlatacak çok derin hikayeleri vardır. Vuni Sarayı, Soli Harabeleri, Güzelyurt Arkeoloji ve Doğa Müzesi, Aziz Mamas Kilisesi, Apostolos Andreas Manastırı, Ay. Trias Bazilikası, Salamis Harabeleri, Aziz Marnabas Manastırı ve İkon Müzesi, Antiphonidis Manastırı, Bellapais Manastırı, Girne Kalesi, Açık Hava müzesi şeklindeki Mağusa ve Lefkoşa, üç dağ kalesi;



Aziz Hilarion, Kantara ve Buffavento Kalelerinde, geçmişin ayak sesleri yankılanıyor.

PORTAKAL ATIŞALIM BERABER KAPIŞALIM

Portakal atışalım, beraber kapışalım,
Sen ordan gel ben burdan,
Kıbrıs'ta buluşalım.
(Anonim)

Akdeniz iklim özelliklerinden dolayı, Kıbrıs'ta yetiştirilen portakalın ve portakal suyunun tadı benzersizdir. Dalından portakal toplamak ve topladığınız portakalın suyunu içmek ne kadar güzel olur. Ağırlıklı olarak, Güzelyurt - Lefke Bölgesinde bulunan narenciye bahçeleri, mart ve nisan aylarındaki görüntüleri ve narenciye çiçekleri ile adeta gelin gibi süsleniyor. Bölgedeki üreticilerden aldığım bilgiye göre, Güzelyurt ve Lefke Bölgesi'nde yetiştirilen başlıca türler şunlardır ; Yafa Portakalı, Valencia, Grapefruit, Şeker Portakalı, Washington, limon, turunç ve farklı mandalin türleri. Bölgede 50 bin dönüm dolaylarında narenciye bahçesi olduğu düşünülüyor. Kıbrıs Portakalı ve özellikle de Lefke Yafa Portakalı, dünyaca bilinen bir kaliteye sahip. Lefke Yafa Portakalı, Kıbrıs'ın en lezzetli portakalı olarak kabul ediliyor. Üreticiler bunun sebebini, bölgenin dağ ve deniz arasındaki konumu, bölgesel iklim şartları, mineralli toprak özellikleri, su kalitesi ve leymon üzerine aşı yapılması olarak açıklıyor. Güzelyurt'ta her yıl Haziran ayında, Portakal festivali, Lefke'de ise Nisan ayının ilk haftasında, 'Lefke Yafa Şöleni' düzenleniyor. Narenciye, Batıya kaçış için güzel bir fırsat.



YEŞİLIRMAK'TA TARLADAN ÇİLEK TOPLAMA KEYFİ

Kuzey Kıbrıs'ın en batı ucunda yer alan, Yeşilırmak köyü, pek çok özelliği ve başka hiçbir yerde göremeyeceğiniz kendine özgü güzellikleri ile ayrıcalıklı bir yerleşim yeri özelliğine sahip. Yeşilırmak denildiği zaman ilk olarak akla, adına festival de düzenlenen çilek geliyor. Bunun yanında köyde yatiştirilen birçok ürün köy ile özdeşleşmiş durumda. En başta gelenleri şu şekilde sıralamak mümkün; zeytin, harup, kolakas, muz, narenciye, incir, yeni dünya, erik, şeftali ve üzüm. Bu listeden de anlaşılacağı gibi, Yeşilırmak'ta yetiştirilmeyen ürün, hemen hemen yok gibidir. Köyün konumu yanında, son derece verimli topraklar ve kaliteli su kaynakaları buna olanak sağlıyor. Köylü alın terini akıtarak, tarıma elverişli topraklarda sabahın erken saatinden geç saatlere kadar çalışkanlığı ile sürekli olarak üretiyor. Denizin mavi rengi, köyün yeşili ile birleşince seyrine doyum olmaz bir manzara ziyaretçileri karşılar. Özellikle yılın, mart, nisan ve mayıs dönemlerinde, köy girişinde yer alan çok sayıdaki çilek tarlası, ziyaretçilerine tarladan çilek toplama olanağını veriyor. Bu benzersiz keyfi, yaşamak isteyenler, özellikle hafta sonlarında köye akın akın ziyaretler düzenleyerek, köye ciddi bir sosyal hareketlilik ve ekonomik katkı sağlıyor.

BAMBAŞKA BİR DÜNYA KARPAZ

Ülkemizin doğu ucunda yer alan Karpaz, masalla gerçek arasındaki güzellikleriyle her mevsim başka güzel olsa da, baharda çok daha özel. Karpaz Bölgesine yapacağınız yolculukta, Tatlısu miniapark, Kaplıca, Dipkarpaz köyü, Altın Kumsal, Sipahi Ay. Trias mozaikleri ve yenilenen yüzü ile Apostolos Andreas Manastırı görülmeyi fazlasıyla hak ediyor. Ziyarete giderken, yanınızda sevimli eşekler için yiyecek götürmeyi de unutmayın!





CİTTASLOW DURAKLARI

Sakinliğin izini sürmek isteyenler için, ülkemizde Cittaslow (sakin şehir) payesini almaya hak kazanan, Yeniboğaziçi, Lefke ve Mehmetçik Bölgelerinin güzellikleri keşfedilmeyi bekliyor.







Bazı durak önerileri ; Belirli günlerde kurulan Yeniboğaziçi köy pazarı, Melandra Kültür Evi, Osman Ağa Kültür Evi, Mehmetçik köyünde her Pazar kurulan cittaslow market, otantik mekanlar, Zeka Bey Tohum Merkezi, Balalan köyü, Kumyalı köyündeki Nitovikla Gardens Otel, Lefke Bölgesindeki alternatif duraklar ; Argonya, Pendaya Eko Garden, Organik Çiftlik, Gaziveren Çiftlik Evi ve Lefke Palm View Cafe. Ve elbette ki bölgenin dokusunu yansıtan diğer cafe ve restoranlar. Garavollinin (salyangozun) izini sürmeye değer...



GELENEKSEL KIBRIS KÖYLERİNİN KEŞFİ

Baharın yaratmış olduğu coşkuyla, mesafeleri yakınlaştırarak, geçmişten gelen geleneklerini korumayı başarmış köyleri keşfetmek çok iyi bir seçenek. Yönünü turizme de dönmeyi başaran, Bağlıköy, Karmi, Koruçam, Kalavaç, Akdeniz, Büyükkonuk, Dipkarpaz, Tatlısu ve Akıncılar (Luricina) kültür dostlarını bekliyor.

KÜLTÜREL FESTİVALLER

Festivaller ülkesi Kuzey Kıbrıs'ta, hemen hemen her hafta sonu, birbirinden özel etkinlikler düzenleniyor. Kıbrıs kültürünü yansıtan festivallere katılmak, hem o yöreyi tanımanız, hem de üreteni desteklemek bakımından, oldukça anlamlı. Bu hafta sonu ne yapacağım diye düşünüyorsanız, festivallere katılıp, festivalin yapıldığı bölgenin, tarihi, kültürel ve doğal güzelliklerini keşfetmenizi öneririm. Mart ayında Bağlıköy Eko Gün, Hisarköy Orkide Festivali, Tapabaşı (Yorgoz) ve Avtepe Lale Festivalleri'ni kesinlikle tavsiye ederim...

BAŞKA KIBRIS YOK!

Gezin, Görün, Keşfedin!











Elif**Songur**

QUEENbee VESPA TRIP



Vespa ile; Baf Trodos Limasol



yolundan gideceğim köylerin listesi

Baf'ta kaldığım evden saat 08:30 civarı çıktım sabah kahvaltı için Zorbas'a uğradım 4 Euroya hızlıca bir kahvaltı ettim. Kahvaltımdan sonra Kral Mezarlığı'nı gezmeye gittim. Giriş ücreti ödemeden girdim hava gerçekten çok sıcaktı ortalama 38 derece falan bu sebepten dolayı hızlıca gezdim. Aslında burada gömülü bir kral yok. Kazılar devam ediyor, ama kayda değer birşey ele geçmemiş. MÖ 3. yüzyıla kadar Baflı soylular ve yüksek derecedeki görevliler buraya gömülüyordu. UNESCO dünya mirası listesinde.

Daha sonra Baf hayvanat bahçesine gittim ama giriş 15 EURO'ydu girme gereksinimi duymadım içeride hayvanların gösterisi yapılıyor zamanınız olur ise girin derim. Benim yolum uzun olduğu için giremedim.

ARTIK BAF'TAN AYRILMA ZAMANI TRODOS KÖYLERİNE GİDELİM

Prastio – Omodos – Platres ve daha fazlası;

Daha sonrasında Petro Rou Romiou Bölgesi'nde Afrodit'in doğduğu yer olarak bilinen kayalığa gittim. Orada bir kahve molası verdim. Baf'tan çıkışım yaklaşık 10:30'du yola çıkmak için güzel bir zaman. Petro Rou'dan çıktıktan sonra yolu biraz daha geri dönüp Mandria, Nikokleia, Fasoula (eski Türk köyüdür ve cami hala oradadır).

Prastio'da Extreme View Cafe'de mola verdim. Havanın sıcak olduğundan dolayı biraz durmaya ihtiyaç duydum burada soğuk kahve içtikten yarım saat sonra yoluma devam etmek için tekrar Vespaya bindim. Aynı yolu devam ederek Omodos'a doğru yol aldım.



Prastio köyü Extreme View cafe girişi


Omodos Köyü girişi ve evleri



KIBRIS KÜÇÜK OLABİLİR ANCAK; GEZENLERİN SAYISI AZDIR. O YÜZDEN GEZENLERİN NOTLARI HER ZAMAN ÖZEL BİR YERE SAHİPTİR. EĞER GEZİNİN ŞEKLİ DE FARKLI İSE KAYDA ALINMASI ÖZEL BİR ÖNEME SAHİP OLACAKTIR. ELİF SONGUR, VESPA'SI İLE ADANIN SADECE KUZEYİ DEĞİL, GÜNEYİNİ DE GEZDİ, GÖRÜNTÜLEDİ, YAZDI. BU AYDAN İTİBAREN ZOOM İÇİNDE YER ALACAK GEZİ NOTLARI İLE ADANIN DETAYLARINI GÖRECEKSİNİZ. İŞTE SİZE BAF – TRODOS – LİMASOL GEZİSİNİN NOTLARI;



Omodos Köyü

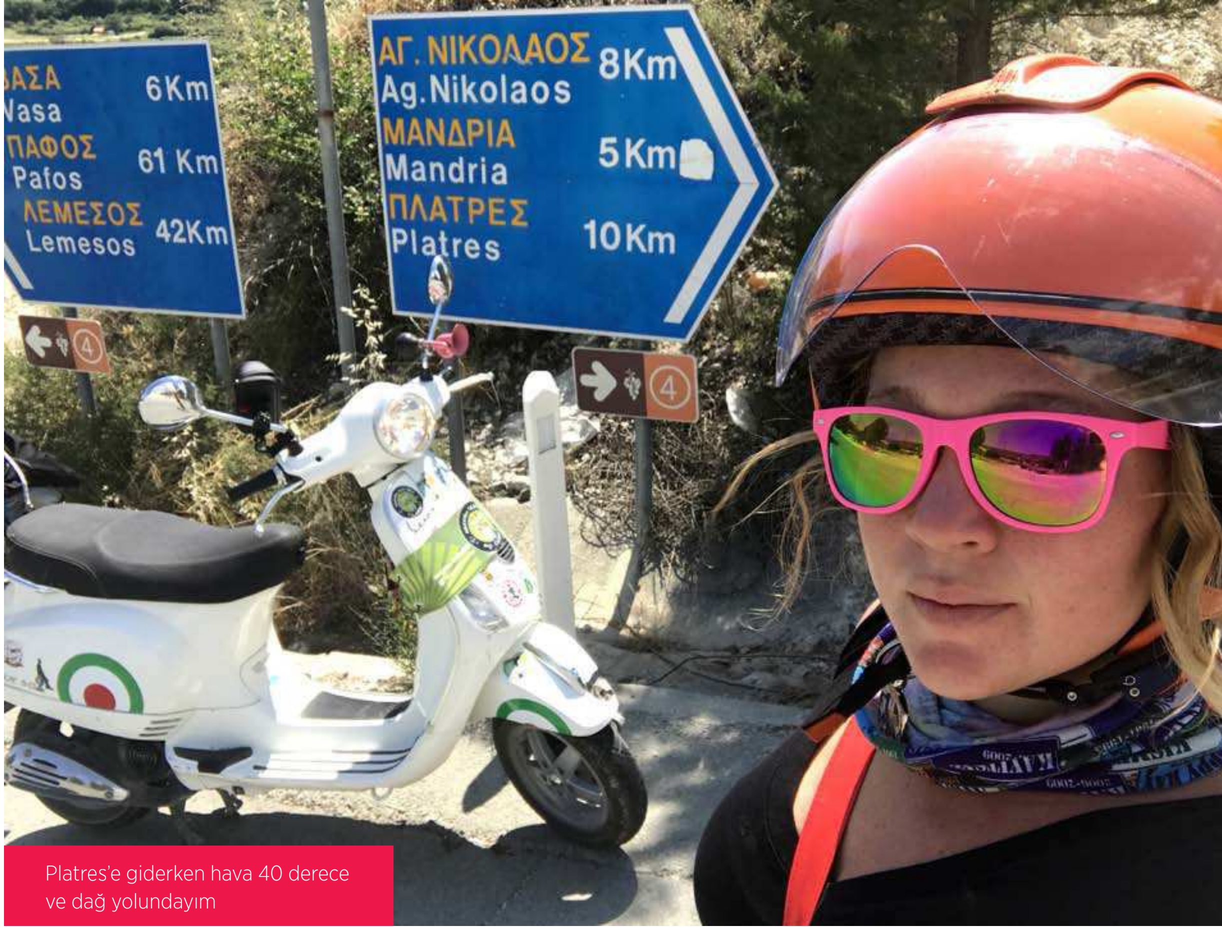
Omodos küçük bir köy evleri mavi ve beyazdan oluşuyor sokakları ise hep taştan, yollarda pek araba yok.Açıkcası sokakları dar olduğu için araba sokmadıklarını düşünüyorum. Aynı zamanda birazda turistik bir köy bu yüzden oradan buzdolabı magneti alabilirsiniz. Bir soğuk kahvenin fiyatı 2.5 Euro, burada mola vermedim tek başıma yemek yemek için dikkatimi çeken bir yer olmadı ama bir kaç kişiyseniz burada köy meydanında mola vermenizi tavsiye ederim.

Prastio köyüne yaklaşık 40 dakika uzaklıkta. Omodos Köyü şarabıyla ünlü bir köy burada ev yapımı şarap almanızı ve yudumlamanızı tavsiye ederim. Zaten şarabıyla ünlü bir köy. Kışın çok yağış aldığı için kışın gitmemi tavsiye etmedi köy halkı. Köy meydanında bir manastır var. MS 327'de inşa edilmiş. 1917'de manastırın tüm mülkiyeti Omodos sakinlerine verilmiş. Birkaç yıl sonra rahiplerden yoksun kalmış ve bir kiliseye dönüştürülmüştür.


Omodos Köyü dar sokakları


Omodos Meydanı

omodosvillage.com/com_weblinks/churches.html adresinden köyün detaylarını okumanızı tavsiye ederim.



Platres'e giderken hava 40 derece ve dağ yolundayım

Omodos'dan çıktıktan sonra Platres'e gittim ikisi arasında 10 dakika mesafe var. Platres'de Forest Adventure park var bu adventure parkta vaktiniz varsa adrenalin yaşayın yaşayamazsanız da içeriyi bir gezin bence. Özellikle çocuklar için çok tavsiye ederim. Sadece nakit para kabul ediyorlar. Pano Platres ve Kato Platres var. Kato Platres'te yeme içme bulabilirsiniz Pano Platres'te sadece evler var. Platres köyünün özelliği ise Krasochoria köylerinden biri olması Krasochoria'nın anlamı şarap köyüdür. Aslında bu civarda ki köylerin en büyük özelliği kendi şaraplarını yapmaları. Platres'in köyünün tarihi Lüzinyan dönemine dayanır (MS 1192-1489) ve Venedik Çağı'na (MS 1489-1571) kadar uzanır. Köyde yerli olmayanlarda yaşıyor. Ben Mısırlıya rastladım. Köyü ziyaret edenler arasında Nobel Ödüllü şair Yorgo Seferis, Mısır kralı Kral Farouk Platresi 1930'ların sonunda ziyaret etti. Biraz önce size bahsettiğim forest park'ın oteli de var. Ve bu otelde Kıbrıs mutfağını bulabilirsiniz . Aynı zamanda Brandy Sour kokteylini denemenizi tavsiye ederim. İngiliz yazar Daphne du Maurier'in en sevdiği içecekmiş çok ağır değil rahatça içebilirsiniz.

Platres'te çok fazla doğa parkuru var en ünlüsüde Kalidonia Şelalesi'nden geçen ve Millomeris Şelalesi'ne kadar uzanan Millomeris Doğa taşıdır.

ARTIK LİMASOL'A GİDELİM

Platreste yediğim öğlen yemeğinden sonra saat 17 gibi Limasol'a doğru yol aldım. İzlediğim yol ise Moniatis, Trimiklini yönüydü B8 yolu. Yaklaşık saat 18 gibi Limasol'a girdim. 18:30'da Limasol Vespa kulübü ile buluştuk anlaşmalı oldukları cafelerden birinde oturacaktık ama cafe kapalıydı bu sebepten dolayı Coffee Island'da oturduk. Buluşmaya yaklaşık 8 kişi geldi. Kulüp başkanı olan Theo benim daha önceden de tanıştığım birisiydi, kendisi yarı ingiliz yarı Kıbrıslı Rum. Beni gayet güzel karşıladılar bende onlara yanımda getirdiğim lokumlardan bir paket hediye ettim fıstıklı lokumu çok seviyorlar. Bu bululuşmada vadili köyünden olan ve dedemi tanıyan biriyle karşılaştım ismi Pantelis Filotheou Kıbrıs küçük yer diye boşuna demiyoruz.

Kahvelerimizi içtikten sonra beni ağırlayacak olan arkadaşlarıma gittim. Oraya beni klüp üyesi Stefanos götürdü oda komşu yerde kalıyomuş yolculuktan keyif aldık ama saat 10 gibi falan ayrıldık kulüple uzun süre oturduk anlayacağınız. :))


Evinde beni ağırlayan Kıbrıslı arkadaşlarım Panicos ve Natasa


Panicos'un babası ile birlikte.
O Kuzucukluysa ben de Lefkoşalıyım

Beni ağırlayan arkadaşlarım Panicos ve Natasa Sergiou Polemedia Köyü'nde kalıyorlar Polemedia Bölgesi eskiden Türklerin kaldığı bölgeymiş bu sebepten dolayı evlerin ve arsaların hepsi türk tapusu panicos'un babası kuzucuk köyünden Limasol'a gelen birisi sabahleyin birer kahve içtik ve birazcık Türkçe'yi hatırlattım kendisine.

Ben derim her zaman Türkiyelilerin çay keyfi varsa bizimde kahvemizin 40 yıl hatırı var. Aradan 45 yıl geçsede hala daha kahve içerken sohbetimize diyecek yok. Sabah kalktığımda biten bannerimin baskısı için VC Limassol'un beni yönlendirdiği print shop'a gideceğim. Sıkıntısız ve sorunsuz bir şekilde Limasol gezimide bu şekilde sonlandırmış oluyorum.



Vespa Club Limassol ile



Dünyanın en prestijli break dans şampiyonası İzmir'e geliyor!

Her yıl dünyanın en iyi B-boy'unun belirlendiği Red Bull BC One break dans yarışmasının Türkiye ayağı bu sene İzmir'de gerçekleşecek. 17-18 Mart 2018 tarihlerinde şehri break dans ile buluşturacak olan Red Bull BC One Cypher'da 17 Mart Cumartesi günü Bornova Originn'de ön eleme turları ve All Star Pelezinho ve Mounir ile break dans atölyeleri yer alacak. 18 Mart Pazar günü Bornova Container Hall'da gerçekleşecek final karşılaşmasında ise dünyaca ünlü İngiliz DJ Renegade sahnede olacak. Pazar günü ayrıca b-boylar için beslenme gibi konuları kapsayan bir oturum gerçekleşecek.

Bu sene final İsviçre'de

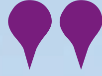
İzmir'de gerçekleşecek Red Bull BC One Cypher'ın Türkiye ayağının ardından büyük final İsviçre'de gerçekleşecek. Böylece ilk kez 2004 yılında İsviçre'nin Biel kentinde gerçekleşen yarışmanın finali 14 yıl sonra yine İsviçre'ye dönmüş olacak.
Başvuru için;
www.redbull.com.tr/bcone



Rauf **Ersenal**
@raufersenal

‘KAYIP KRALLIK’ (5)

Melabron



Kıbrıs’ta bu güne kadar büyüklü küçüklü 2 bin adet pişmiş toprak heykele rastlanmamıştı. Bu oldukça önemli bir ayrıntıydı bizler için. İnsan boyutlarından, parmak kadar küçük boyutlara kadar eserler gün ışığına çıkarılmıştı burada. Binlerce yıllık Kıbrıs tarihinde yaşam bulmuş krallıklarda neden bu kadar eser bir arada bulunmadı bu güne kadar sorusunu sormaktan kendimi alamadım. Evet, Kıbrıs’ta bu ilkti.





Kral mezarlarından sonra toprak yoldan Akdeniz Köyü'ne dönerken 1930 yılında İsveç Arkeoloji Ekibi tarafından kazılan tapınağın yakınlarında yüksekçe bir tepe üzerinde kısa bir mola verdik. Bizim Grup liderleri bu yerle ilgili bilgilerini bizlerle paylaştılar. Çok önemli bir yerde olduğumuzun farkındaydık. Ancak, kazının yapıldığı yer daha sonraları toprakla kapatıldığından düz bir tarladan farksızdı. Bu kapatma işlemleri genelde koruma amaçlı yapılmaktadır. İyi ki de kapattılar. Aksi takdirde define avcılarının buraya iştahla saldırması ve tapınağın izlerini sonsuza dek yok etmeleri riski vardı. Kıbrıs'ta bu güne kadar büyüklü küçüklü 2 bin adet pişmiş toprak heykele rastlanmamıştı. Bu oldukça önemli bir ayrıntıydı bizler için. İnsan boyutlarından, parmak kadar küçük boyutlara kadar eserler gün ışığına çıkarılmıştı burada. Binlerce yıllık Kıbrıs tarihinde yaşam bulmuş krallıklarda neden bu kadar eser bir arada bulunmadı bu güne kadar sorusunu sormaktan kendimi alamadım. Evet, Kıbrıs'ta bu ilkti. Ve bu ilk, basit bir tapınak ve tapınağa adanmış heykellerden ibaret değildi. Kral, prensler, Baş rahip ve rahiplerin büyük boyutlarda, diğer halk kesimlerinin ise orta boydan çok küçüğe kadar giden bir hiyerarşik düzen içerisinde olduğunu görürüz. Çok tanrılı dinlere inancın olduğu bu döneme uygun heykellerin yapılması son derece doğaldır. Kral, prensler ve rahiplerin adeta tanrılaştırıldığı, diğer kesimlerin ise küçük işlendiği çalışmalarda o günkü feodal yapıya ve sosyal ilişkilere dair ip uçlarını da bizlere yansıtmaktadır. Heykellerle ilgili yorumumu daha sonra anlatmak üzere hikayenin esasına göz atmakta yarar görüyorum.

Ayia İrini papazı Prokopios'un 1929 yılında Ayia İrini kilisenin güneybatısındaki tarlasında pişmiş topraktan yapılmış kırık figürin parçaları bulduğunu müzeye ihbar etmesi üzerine bu alanın kazısı Kasım 1929 – 1930 tarihleri arasında İsveç Kıbrıs Keşif Heyeti (SCE) adına Einar Gjerstad başkanlığında gerçekleştirilir. Kazılar sonucu figürinlerin bulunduğu alanda bir açık hava tapınağı saptanır. Tapınakta bulunan 2 binden fazla pişmiş toprak ve kireç taşı figürlerin yarısı şimdilerde Stockholm'daki Akdeniz Müzesinde (Medelhavsmuseet), diğer yarısı ise Lefkoşa'daki Kıbrıs Arkeoloji Müzesinde sergilenmektedir. Kazı çalışmalarından çok sonra bu alanın köşesine bir müze inşa edilmeye başlanmış olmasına karşın 1974 yılında yarım inşaat halinde iken damının çöktüğü ve günümüze sadece kalıntılarının geldiği bilgileri edinilmektedir.





Kazılarla açığa çıkarılan tapınak Kıbrıs'ın diğer arkaik dönem tapınakları gibi Geç Tunç III Devrine (M.Ö 1200 – 1050) tarihlenen bir yerleşim biriminin üzerine kurulup kullanılmaya başlanmış, ancak M.Ö 560 - 500 yılları arasında gerçekleşen üç ayrı sel baskınıyla tahrip olduktan sonra sonuncu sel baskınında tamamen terk edilmiştir. Tapınaktaki en güzel adak figürleri ile heykellerin tapınağın son safhasına ait olduğu ve bu alanın üç safhalı bir kullanım gördüğü belirlemesinde bulunulmuştur.

Tapınağın en alt katındaki birinci safhasında (M.Ö 1200 – 1050) etrafında düzenli dikdörtgen evler bulunan büyük bir açık avlu vardı. Bu evlerden bir tanesinin en alt katındaki kült evinde ziraatla ilgili kalıntılara rastlandı. Bunlardan biri bereket ile hasadı simgeleyen boğa figürüydü.

Tapınağın ikinci safhasında (M.Ö 1050 – 625), birinci safhadaki tapınak alanının üzeri kalın bir toprak tabakasıyla örtüldükten sonra buraya yeni bir açık hava tapınağı (Temenos) yapılır, çevresine ise kırmızı topraktan bir çevre duvarı (Peribolos) inşa edilir. Kutsal alanda alçak bir sunak ile şarap veya kan adağı akıtılan bir libasyon masası vardı. Sunağın çevresine yarım ay şeklinde dizilen pişmiş topraktan yapılmış adak figürinlerinin çoğunluğu boğa olup üzerleri kül ve hayvan kemikleriyle örtülmüş durumdaydı. Bu ise sunakta hayvan kurban edildiğine işaret etmekteydi. Pişmiş topraktan yapılmış olan boğaların bir önceki dönemde olduğu gibi bereketi simgelediğine şüphe yoktur. M.Ö VII. Yüzyıl'ın başlarında radikal olmayan bazı değişiklere gidilir.



Bu sefer adak hediyelerinin çoğunluğu, hayvan heykelleri, yarı insan yarı boğa olan Minotavroslar ve insan figürleriydi. Doğada toplu halde yaşayan ve ikinci derecede tanrı sayılan Minotavroslar tanrının hizmetkârı sayılırlardı. Bunların bazıları yılan tutar durumda tasvir edilmişlerdir. Yılan ise evlerin, verimlilik tanrısının veya ölümün simgesi sayıldığını biliyoruz. İnsan heykellerinin bazıları Hermaphrodit olup çift cinsiyetlidir. Basit olan erkek figürlerinin ise ibadet edenleri yansıttığı öne sürülmüştür.

Açık hava Tapınağının III'üncü safhası (M.Ö 625 – 500) zengin içerikli buluntular vermesi bakımından çok önemlidir. Bu safhada sunak ayni şekilde bırakılırken, eski tapınağın çevresine moloz



taşlardan ikinci bir duvar yapılmış, kutsal alanın güneyine ise iki küçük oda ilave edilmiştir. Sunağın önünde yarım daire şeklinde dizilmiş durumda 2000'de fazla figürin vardı. Bunların ise ibadet etmek için tapınağa gelenlerin getirdikleri adak heykelleri olduklarına şüphe yoktur. Figürinlerin bazıları minyatür şeklinde, bazıları ise insan boyundaydı. Yüz hatları bazen elle, bazen ise siyah veya kırmızı boya ile belirtilmişti. Küçük olanlar sunağın hemen önüne, diğer büyükler ise küçük figürinlerin gerisine yerleştirilmiş durumdaydı. Burada figürin ile heykellerden ayrı olarak Skarabe (bok böceği) mühürler, demir, tunç ve fayanstan yapılmış aletler de saptanmıştır. Skarabe mühürler Mısır'dan (Suriye üzerinden) ithal edilmişler, ya da Kıbrıs'a kopya edilmişlerdi. Bu safhaya ait taş ile pişmiş toprak figürlerin benzerleri Vuni, Soli, Mersinaki ve Kition'da da bulunmuştur.

Tapınağın üçüncü safhasında bulunan kurban edilmiş boğalara ait olan başların arka kısımları noksan olduğundan bunların dini ayinlerdeki oyunlarda yüze maske olarak takıldıkları tahmin edilmiştir. Nitekim bu alanda boğa maskesi giyen pişmiş topraktan yapılmış bir erkek figürü bulunurken, tapınakta boğa figürinleri, konik başlığının kenarında boynuz bulunan bir erkek figürü, erkek geyiklere ait boynuzlar ve boğa kafatasları bulunmuştur. Bu ise bizlere, boğa ibadetine yorumlanan Antik Enkomi'de bulunan 'Boynuzlu tanrı heykeli'ni anımsatmaktadır.

Tapınağın üçüncü safhasına ait olan pişmiş topraktan yapılmış figürinler, çift tekerlekli savaş arabası süren askerler, sürücüler, silahlı askerler, daire şeklini almış dans eden oyuncular ve daha başka figürinler de bulunmaktadır. Genellikle erkek olan figürinlerin çoğunluğu cepheden betimlenmiş olup uzun bir elbise giyerler. Başlarında kulaklık bağı bulunan sivri bir başlık ile miğfer vardır. Çoğunluğu sakallı olup kulaklarında küpe bulunmaktadır. Bazı figürler ellerinde adak hediyeleri, flüt ve tef tutarlar. Bazılarının yüzlerinde gülümseme ifadesi görülür. Figürinlerin çoğunluğu savaş sahneleri içerdiğinden, daha önceki dönemde bereket tanrısına ibadet edilirken, bu devirde savaş tanrısı ve sığırla ilgili bir tanrıya ibadet edildiği izlenimi edinilmiştir.

Tapınağın üçüncü safhası, ilk sel baskınının gerçekleştiği M.Ö 560 yılında sonra erer. Sel baskında, yerdeki küçük heykeller alüvyon tabakasıyla örtülür. Sel baskınından sonra tapınağa yeni bir çevre duvarı, yeni bir döşeme ve yeni bir kapı yapılarak ibadet sürdürülür. Yaklaşık olarak M.Ö 525 yılında ikinci bir sel baskını daha gerçekleşir. Bu nedenle tapınağa yeni bir zemin yapılırken, eski adak heykellerinin yanına başka adak heykellerinin konmasına da devam edilir. Ve tahminen M.Ö 510 – 500 yıllarında üçüncü bir sel baskınının gerçekleşmesiyle kutsal alan tamamen terk edilir.

Bu tapınak M.Ö I'inci yüzyılda kısa bir süre kullanılmış olmasına karşın, adak amacıyla tapınağa sunulan hediyelerin çok fakir olduğu belirlemesinde bulunulmuştur.







Alpine A110'un iki yeni versiyonu Cenevre Uluslararası Otomobil Fuarı'nda

A110 Pure, A110 Première Edition'ın minimalist yaklaşımını devam ettiriyor. A110 Légende, ekstra konfor ve zerafet katıyor.

A110 Pure ve Légende, Alpine'in zamansız özelliklerine sadık kalıyor: kompakt, hafif ve atak

Her iki versiyon da aynı alüminyum yapıyı paylaşıyor. İkisi de 252 bg güç 1.8 litre motor, 7 ileri çift kavramalı şanzıman ve çift salıncaklı ön ve arka süspansiyona sahip.

Pure, dağ yollarında hafiflik ve vites hassasiyetinin yaşattığı sürüş keyfini bilen Alpine DNA'sından vazgeçemeyen müşteriler için tasarlandı.

Légende, günlük sürüşün yanı sıra uzun yolda da daha fazla zerafet ve detay sunuyor. 6 yönlü ayarlanabilir hafif Sabelt koltuklar, deri döşeme ve parlak karbonun uyumlu birleşimi standart donanım olarak sunuluyor. Alpine ürün gamını üç yeni renk tamamlıyor: Parlak Beyaz, Okyanus Mavi ve Şimşek Gri.



Tanıtım günlerine öğrencilerden yoğun ilgi

Kıbrıs İlim Üniversitesi (Cyprus Science University), Liseler tanıtım günleri, öğrenciler tarafından yoğun ilgi görmeye devam ediyor.

'Ülkemiz Üniversitelerini Tanıyalım' adı altında 20 Temmuz Fen Lisesi ve Değirmenlik Liseleri'nde tanıtım etkinlikleri gerçekleştirildi.

Fakültelerimizin ve avantajlı burs fırsatlarımızın da tanıtıldığı günde öğrencilerin ve öğretim üyelerinin ilgisini kazandı.

Kıbrıs İlim Üniversitesi Uluslararası Ofis Koordinatörü Barbaros Canıtez ve Kurumsal İletişim Koordinatörü Seder Dedeler, üniversiteyi, fakülteleri ve burs fırsatları hakkında öğrencilere ve öğretmenlere bilgi vererek, üniversiteye davet ettiler.

3.TATLISU



OT KÜLTÜR FESTİVALİ

AÇILIŞ SAAT: 10:00
GÜN BOYU ETKİNLİKLER

- Sunucu Şovmen MUSTAFA İLTERALP
- SÜRPRİZ KONSER (ELİT İsimlerden Oluşacak Grup)
- Kıbrıs Kültürü HALK DANSLARI
- Kıbrısımıza Özgü Yenilebilen OT ÇEŞİTLERİ
- Gün Boyunca Leylek Ayaklı UZUN ADAMLAR
- Konser Grup BARİA (Kıbrıs ve Özgün Müzik)
- KAVAL Dinletisi • Çilli Boom ŞOV
- Tatlısu Kültür, Sanat Sokağı SÜRPRİZLERİ
- Konser KURTALAN EKSPRES
- OBÜS İllüzyon, Kukla ve Jonglör ŞOV
- Tüm Çoçuklarımızın Katılabilceği ESKİ KIBRIS ÇOCUK OYUNLARI
- Gün Boyunca Kıbrıs Kültürünü Yaştacak CANLI SOĞUK HEYKELLER
- Dr. Arif ALBAYRAK & Mustafa TOZAKI Şiir ve Müzik Düeti
- Stand Parkuru İçerisinde Restore Edilmiş 100 YILLIK UN DEĞİRMENİ
- KIBRIS KÜLTÜRÜNE ÖZGÜ Yiyecekler, El Sanatları, Canlı İmalatlar vb.
- Gün Boyunca MUSTAFA TOZAKI Kalemiyle Ücretsiz Portre ve Karikatür Çizimi
- AT ve EŞEK ile Geziler
  Gün Boyunca Sürprizler...

Ayni gün içerisinde aracınızla 7 dakikalık mesafede bulunan "MİNİA KIBRIS MÜZESİNİ" ziyaret etme şansı ..!

"BURAM BURAM KIBRIS"

Genel Bilgiler İçin Tatlısu Belediyesi - Final Organizasyon İletişim
Tel: 0392 389 20 26 - 0392 389 20 51 - 0542 852 81 08



4 MART PAZAR 2018



3.TATLISU OT KÜLTÜR FESTİVALİ



TATLI BİR GÜNDE SÜRPRİZLERLE DOLU TATLISU'DA BULUŞALIM...



4 MART PAZAR - AÇILIŞ SAAT 10:00



11 Mart 2018 Pazar
10.00 - 18.00

BAĞLIKÖY EKO GÜN

Kültür
Yerel Özgün Tatlar
Doğa Yürüyüşü
Konser
Çocuk Etkinlikleri
El Sanatları
Köy Halkıyla Bütünleşme
Eğlence



19. Geleneksel

KADIN DÜNYASINDAN RENKLER

Resim Sergisi

Sergi Açılış Kokteyli: 07 Mart, 2018 Çarşamba
Saat:15:30
Yer: İsmet Vehit GÜNEY Sergi Salonu-Lefkoşa

Sergi, 07 Mart - 09 Mart, 2018 tarihleri arasında gezilebilir.







PROF. DR. ZAHİT BÜYÜKİŞLİYEN | Resim Sergisi
ART EXHIBITION

Yer: Girne Belediyesi Sanat Galerisi
Açılış: 05 Mart 2018, Pazartesi | Saat: 17:00

Sergi, 06 Mart - 15 Mart 2018 tarihlerinde,
saat 09.00 - 12.30 ve 13.00 - 16.00 arasında ziyaret edilebilir.

Envision Diversity Alman Kuir Film Festivali

AUS DER HAUT · ROMEOS · UNGESAGT · Vier kriegen ein Kind · Das Erste

Aus der Haut / Kabuğuna Kırmak
Yönetmen: Stefan Schaller
Tür: Drama

17 yaşındaki Milan bir gün tüm cesaretini toplayarak en yakın erkek arkadaşı Christoph'u öpmek isteyip reddedilince, kendini içkili olarak ailesinin arabasıyla yola vurur ve arabayla takla atar. Kazadan büyük yara almadan kurtulur, ancak anne ve babası onun bıraktığı veda mektubunu bulduklarında, büyük endişeye kapılırlar. Kazanın bir intihar girişimine dönüştüğü olayda Milan'ın ailesi oğullarının bu davranışına bir açıklama getiremezler. Farkında olunmayan şey Milan'ın eşcinsel olup kendi kimliğini kabullenememesidir. Kendine ve anne babasına eşcinsel olduğunu itiraf etmesiyle birlikte, kendi yolunu da bulmaya başlar. "Ben kimim ve nereye aitim?".

Tarih: 9 Mart 2018 Cuma

Romeos / Romeolar
Yönetmen: Sabine Bernardi
Tür: Drama, Romantik

20 yaşındaki Lukas cinsiyet değiştirme tedavisindeki adımları atan FTM - Kadın'dan Erkeğe Geçiş sürecinde olan bir Transeksüel erkektir. Lezbiyen arkadaşı Ine ile olan arkadaşlığı tüm değişimleri ve ötürünme sürecini kolaylaştırmaktadır. Ine'nin Lukas'ı Köln'deki gay hayatıyla tanıştırmasıyla birlikte romantik dünyasının hareketlendiğini hisseder. Şehirdeki bir gay erkeğe olan ilgisi git gide arttıkça, herşey daha da karmaşıklaşmaktadır. Lukas ona gerçekten kim olduğunu söylemeli midir?

Tarih: 13 Mart 2018 Salı

Ungesagt / Konuşulmayan
Yönetmen: Claudia Boysen
Tür: Drama

İki yakın arkadaş Marie ve Sarah, muhteşem La Palma adasında birlikte geçirdikleri bir tatilde birbirleri arasında arkadaşlıktan daha da öte bir bağın olduğunu hissederler. Bir akşam bir birlerine duydukları bu yoğun duygunun kollarına kendilerini bırakırlar. Sarah bu durumda daha iyi baş edebilirken, Marie için durum daha da karışıktır. Marie adayı terk ederek, erkek arkadaşı Ben ile halihazırda devam eden eski hayatına geri dönerek tüm yaşananları perdelemek ister. Zor koşullarda büyümüş ve bir kez daha hayatı yıkımın eşiğine gelmiş olan Sarah, Marie'ye duyduğu aşkın ve şehvetin özlemi içindedir. Marie ise, arkadaşının acılarıyla ve özlemiyle başedememekte, ve Sarah ile ilgili kendini fazlasıyla karışık duygulara kaptırmaktadır. 6 ay sonra, Sarah Marie'e haber vermeden bir gün kapıda belirerek bir karar vermesini ister.

Tarih: 16 Mart 2018 Cuma

Vier kriegen ein Kind / Dördümüz Çocuk Bekliyor
Yönetmen: Matthias Steurer
Tür: Komedi

Neele ve Steff'in hayali en sonunda gerçekleşiyor, Steff hamile! Hamburg'da birlikte yaşamakta olan Edebiyat Profesörü Neele ile Diş Teknisyeni Steff çifti, çocuk sahibi olma arzularını suni döllenme yoluyla gerçekleştirmek ister. Ancak, suni döllenme sırasında bir karışıklık olur ve suni döllenme için seçtikleri, çocuk sahibi olmak istemeyen gencin yerine, tanıdık bir isim olan spor muhabiri Kalle Schmitz'in spermleri kullanılır. Aynı yıl, Kalle de erkek partneri Jens ile birlikte çocuk sahibi olmak ve aile kurmak istemektedir. Olaylar gelişe dursun, her iki çifte kaderleri ile bir sınavdan geçeceklerinden bir habersdardırlar.

Tarih: 20 Mart 2018 Salı

Tüm gösterimler saat 20:00'de, AB Bilgi Merkezi'nde gerçekleştirilecektir. Filmler Almanca olup, Türkçe altyazı ile sunulacaktır.

fotoğraf sergisi | "Kıbrıs'ta kadın emeği"

Gelirinin **Lefkoşa Türk Belediyesi Kadın Sığınma Evi**'ne bağışlanacağı "8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü" nedeniyle düzenlediğimiz "Kıbrıs'ta Kadın Emeği" Konulu fotoğraf sergimize teşrifleriniz bize onur verecektir.

Açılış : 3 Mart Cumartesi 16:00
Sergi Süresi : 3 Mart - 11 Mart 2018
Yer : City Mall, Mağusa

* Sergide yer alan fotoğraflar Sn. **Cemal Özay**, Sn. **Buket Özertay**, Sn. **Nafia Akdeniz** ve Sn. **İzlem Kanlı** tarafından seçilmiştir.

City Mall

9 İSKELE BELEDİYESİ KÜLTÜR & SANAT GÜNLERİ

İSKELE MUNICIPALITY IX. CULTURE & ART DAYS

01 Mart 2018 Perşembe 20:00
08 Mart 2018 Perşembe 20:00
10 Mart 2018 Cumartesi 20:00
14 Mart 2018 Çarşamba 20:00
17 Mart 2018 Cumartesi 20:00
19 Mart 2018 Pazartesi 20:00
24 Mart 2018 Cumartesi 20:00
27 Mart 2018 Salı 20:00
30 Mart 2018 Cuma 20:00
01 Nisan 2018 Pazar 10:00

BİZİM SEVDAMIZ

01 Mart / 01 Nisan 2018 - 01 March / 01 April 2018

TÜM ETKİNLİKLER ÜCRETSİZDİR · Tüm Halkımız Davetlidir

DÜNYA KADINLAR GÜNÜ KONSERİ

CHLOÉ VAN SOETERSTÈDE - ŞEF
RÜYA TANER - PİYANO

9 MART 2018 - CUMA - 20.00
GİRNE AMERİKAN ÜNİVERSİTESİ
SPECTRUM ULUSLARARASI
KONGRE MERKEZİ
GİRNE

Bahar Neşesi Caz Konseri

Nihan Görgü (v)
Ermis Michail (g)
Charis Ioannou (ts)

5 Mart 2018
Pazartesi, 20.30
Naci Talat Vakfı

Halka açık ve ücretsiz.

Lefkoşa Türk Belediyesi
Lefkoşa Belediye Orkestrası 27

ÇATALKÖY BELEDİYESİ

6-30 MART 2018 SAAT 20:00

- 6 Mart Salı / Gibetsu - Tiyatro Su
- 9 Mart Cuma / Gibetsu - Tiyatro Su
- 10 Mart Cumartesi / Gibetsu Tiyatro Su
- 12 Mart Pazartesi / Beyarmudu Belediyesi Güney Mesarya Halk Tiyatrosu (Karagöz Oyunu) (Çocuk oyunu)
- 12 Mart Pazartesi / Beyarmudu Belediyesi Güney Mesarya Halk Tiyatrosu
- 14 Mart Çarşamba / Tiyatro Kulis Mersin
- 16 Mart Cuma / Dördüncü Duvar Kültür ve Düşünce Derneği
- 20 Mart Salı / KKTC Devlet Tiyatrosu (Dağ Denize Kavuştu) (Çocuk Oyunu)
- 23 Mart Cuma / MASK Tiyatro Çorum
- 27 Mart Salı / Güzelyurt Belediyesi Şehir Tiyatroları
- 30 Mart Cuma / Mesarya Kültür Sanat Derneği

ÇATALKÖY BELEDİYESİ 1980

8. BEŞPARMAKLAR TİYATRO FESTİVALİ

İŞTE BÜTÜN MESELE BU

ÇATALKÖY BELEDİYESİ EROL AVGÖREN KÜLTÜR MERKEZİ
Bilgi için: 0392 824 4068 - 113

Bilet fiyatı :5 TL. Çatalköy Belediyesinden temin edilebilir



mesutgunsev@gmail.com
Mesut Günsev



SATIRLARDAN.. YAŞAMA DOKUNUŞLARA...

Derginiz ZOOM bu ay yeni formatı ile karşınızda… Böylelikle 12. yılı bitirip 13. yıla girerken dünya standartlarına uyan ölçülere de döndü. Hayırlısı olsun...

Bu ay gene kesip, sakladığım, altını çizdiğim ,defterime yazdığım, bilgisayarıma depoladığım, sevdiğim ve sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyduğum alıntılar var sayfalarımızda..

Giordano Bruno, 16. asır Latin düşünürü, 1548 İtalya doğumlu bilim adamı... Onun günümüze kadar gelen 'İki şey' hakkındaki sözleri, bugün değerlerinden hiçbir şey kaybetmemiş...

Hatırlayalım!

- İki şey 'Kalitesiz İnsan'ın özelliğidir:
1- Şikâyetçilik
2- Dedikodu

...

- İki şey çözümsüz görünen problemleri bile çözer:
1- Bakış açısını değiştirmek
2- Karşındakinin yerine kendini koyabilmek.

...

- İki şey yanlış yapmanı engeller:
1- Şahıs ve olayları akıl ve kalp süzgecinden geçirmek
2- Hak yememek

...

- İki şey kişiyi gözden düşürür:
1- Demagoji (laf kalabalığı)
2- Kendini ağıra satmak (övmek, vazgeçilmez göstermek)

...

- İki şey insanı 'Nitelikli İnsan' yapar:
1- İradeye hakim olmak
2- Uyumlu Olmak

...

- İki şey 'Ekstra Değer' katar:
1- Hitabet ve diksiyon eğitimi almak
2- Anlayarak hızlı okumayı öğrenmek.

...

- İki şey geri bırakır:
1- Kararsızlık
2- Cesaretsizlik

...

- İki şey başarının sırrıdır:
1- Ustalardan ustalığı öğrenmek
2- Kendini güncellemek

...

- İki şey başarıyı mutlulukla beraber yakalamanın sırrıdır:
1- Niyetin saf olması
2- Ruhsal farkındalık

...

- İki şey milyonlarca insandan ayırır:
1- Sorunun değil, çözümün parçası olmak
2- Hayata ve her şeye yeni (özgün, orijinal, farklı) bakış açısıyla yaklaşabilmek

...

- İki şey gelişmeyi engeller:
1- Aşırılık (mübalağa, abartı, ifrat)
2- Felakete odaklanmış olmak

...

- İki şey çözüm getirir:
1- Tebessüm (gülümseme)
2-Sükut (susmak)

...

- İki şeyin değeri kaybedilince anlaşılır:
1- Anne
2- Baba

...

- İki şey geri alınmaz:
1- Geçen zaman
2- Söylenen söz

...

- İki şey ulaşmaya değerdir:
1- Sevgi
2- Bilgi

...

- İki şey "hayatta önemli olan her şey" içindir:
1- Nefes alabilmek
2- Nefes verebilmek

TECRÜBE

10 Şeyi Sevin:
- -Bilimi
- -Tarihi
- -Sanatı
- -Doğayı
- -Ailenizi
- -Kitapları
- -Çocukları
- -Sağlığınızı
- -Hayvanları
- -Öğretmenleri

10 Şeyden Kurtulun:
- -Ego
- -İsraf
- -Torpil
- -Politika
- -Cehalet
- -Önyargı
- -Ukalalık
- -Hurafeler
- -Bağnazlık
- -Dedikodu

DEDİ Kİ

Varsa benimle bir derdin otur
konuşalım be hayat, yeter artık
sevdiklerimi alma elimden....

ŞAİR DEDİ Kİ

İnsan birisiyle
yaşlanmalı,
Birisi yüzünden
değil...
Nazım Hikmet





YANLIŞ –DOĞRU CETVELİ

Aziz dost Prof .Dr.Ulvi Keser geçenlerde yeni bir yanlış doğru cetveli yayınladı. Ama bu biraz daha başka bir cetvel. Bunca yaşıma rağmen ben bile bir çok deyimi yanlış biliyormuşum. Bakalım Sizin durumunuz ne?..

1- Güzele bakmak sevaptır.
Güzel bakmak sevaptır.
2- Azimle sıçan duvarı deler. ,
Azimle sıçan (hayvan olan yani) duvarı deler.
3- Göz var, nizam var.
Göz var, izan var.
4- Aptala malum olurmuş.
Abdal'a malum olurmuş.
5- Kısa kes Aydın havası olsun.
Kısa kes Aydın abası olsun.
6-Su uyur düşman uymaz.
Sü (Asker) uyur düşman uyumaz.
7-Saatler olsun. / Sıhhatler olsun.
8-Su küçüğün söz büyüğün.
Sus küçüğün söz büyüğün.
9-Elinin körü. / Ölünün küru(mezar)
10-Sıfırı tüketmek
Zafiri (Ses, soluk) tüketmek.
11- Eni konu / Önü sonu.
12- Geçti Bolu / Bolu'nun pazarı sür eşeğini Niğde'ye. / Geçti Bor'un pazarı sür eşeğini Niğde'ye.
13- Ana gibi yar, Bağdat gibi diyar olmaz. / Ane (Bağdat'ta bir uçurumun adı) gibi yar (uçurum), Bağdat gibi diyar olmaz.
14- Haydan gelen huya gider.
Hayy'dan gelen Hu'ya gider.
Hayy ve Hu; Allah'ın isimlerindendir.
15-Fukaranın / Zürafanın düşkünü beyaz giyer kış günü. / Zürefanın (Yersiz davranışlarda bulunan kimse) düşkünü beyaz giyer kış günü.
16-Altı kaval, üstü şişhane.
Altı kaval üstü şeşhane. (Kaval: namlu mermiyi nereye atacağı çok da kestirilemeyen düz bir borudur.
Şeşhane: mermiyi atış ekseni etrafında döndürerek çok daha hassas nişan almayı sağlayan altı yivli namludur.)



Tebessüm

Bu ileti de denizci dost Levent Karataş 'tan geldi…Özellikle benim gibi evlilikte 40 cı yılını devirmiş kıdemliler için olsa gerek bu espriler…Selam olsun güzel birlikteliklere….

"Adamın işi varmış, Ankara'ya gidiyormuş, tam uçağa binerken kulağında bir ses:
"-Binme, bu uçak düşecek...
"Dönmüş, bakmış, kimse yok, ama içine de bir kurt düşmüş, binmemiş... İkinci uçağı beklerken kara haber ulaşmış:"-Uçak düştü kurtulan olmadı...
"Koşmuş Haydarpaşa'ya, bilet almış, tam trene binecek, aynı ses kulağında;
"-Binme bu trene, raydan çıkacak..."-Dönmüş, bakmış yine kimse yok, trene binmemiş, gelmiş eve...
Sabah gazeteyi açınca tüyleri ürpermiş;
"-Tren Eskişehir'de raydan çıktı, şu kadar ölü, şu kadar yaralı...
"Koşup otobüse bilet almış, tam binerken yine o ses;
"-Freni patlayacak..."Dönmüş yine kimse yok...
Dayanamamış, bağırmış:
-Sen kimsin yahu?...
"-Ben senin altıncı hissinim..
."Adam iyice kızmış
:"-Ulan evlenirken neredeydin?...
"O ses yine dalgalanarak söylenmiş;
"-Büyük kazalara karışmıyoruz..."

Yukarıdan bakmak!..

İnsanoğlunun en büyük sorunu çoğu zaman manzaranın tamamını görememeden kaynaklanır. Uzun süre tartışılan konular arasında yer alan; hatta zaman zaman akıl almaz iddiaların odak noktası olan Geçitköy Barajı da bu bakış açısından yoksun tartışma konularından olsa gerek. Ancak bu fotoğraf, konunun bu bakış açısına ihtiyacı olduğunu açıkça ortaya koyuyor.

Barajı tepeden gösteren bu fotoğrafta, göletin gerek görsel, gerek flora açısından etkisini görüyorsunuz. Bu ihtişam, bölgedenin suya kavuşmacı, belki de en çok orada yaşayan canlıları sevindirmiş. İnsana keyif veren eşsiz manzaradan bahsetmiyorum bile. Eğer yolunuz düşerse şimdilerde buradan geçmek yapılacak en güzel eylemlerden biri olacak. Aklınızda bulunsun...







• En çok Satan KİTAPLAR



BAŞKA BİR GÖKYÜZÜNE İNANMAK EZGİN KILIÇ

Sevgilim...
Gözlerin hangi şehrin sabahına açılırsa açılsın her sabah aynı kişiye uyanabilmektir aşk... Ben her sabah solumdaki o ağrıyla sadece sana uyanıyorum. Bu daha ne kadar sürecek hiçbir fikrim yok. Ama bir süre sonra sıradan bir pazar sabahına, aklımda başka bir telaşla uyanacağıma inanıyorum. Sen de inan buna. Bir zamanlar iliklerine kadar seni seven birinin, bir gün hatıralarında bile yer tutmayacağına inan. Seninle mutsuz yaşamaya bile razı olan birinin sensiz çok daha mutlu yaşlanacağına inan...
Ve bir gün olur da denk olursa acılarımız; yani en az benim kadar yaralanırsa gururun, incinirse duyguların beni hatırla...
(Tanıtım Bülteninden)



PENCEREDEKİ KADIN A.J. FINN

"Muhteşem. Nefes kesici. İnanılmaz."
- Gillian Flynn -

"Elinizden bırakamayacağınız nadir kitaplardan biri... Nefis ve ürkütücü."
- Stephen King -

"A. J. Finn usta dokunuşuyla yeni bir yetenek."
- Tess Gerritsen -

"Kesinlikle sürükleyici bir gerilim romanı."
- Louise Penny -

"Güçlü bir kara film vaadiyle karanlık, şaşırtıcı bir karışım."
- Ruth Ware -
(Tanıtım Bülteninden)



BENİ İÇİNDEN SEV AHMET BATMAN

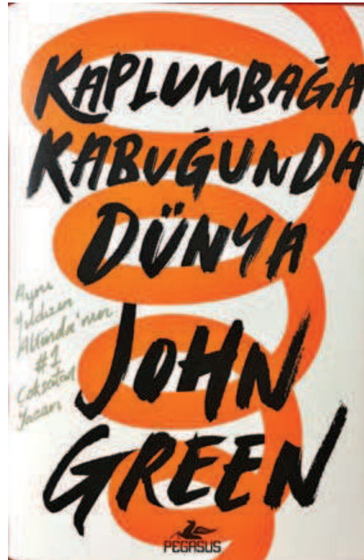
Kimsenin bilmediği bir şarkısın.
Bana kendini öğret.
Başka hisleri başka insanlarda değil de hepsini sende tüketmek isterim çünkü ikimiz başkayız, kimsenin bilmediği bir başka dünyayız.
Bakma sen bu kalabalığa, bu dünya bizim için yaratıldı. Başkaları sadece başkaları olarak kalsın, sen bir hayal kur kendine ve içinde sadece bize yer olsun.
(Tanıtım Bülteninden)

www.denizplaza.com
0392 228 83 20 – Kitap Dahili-17
info@denizplaza.com



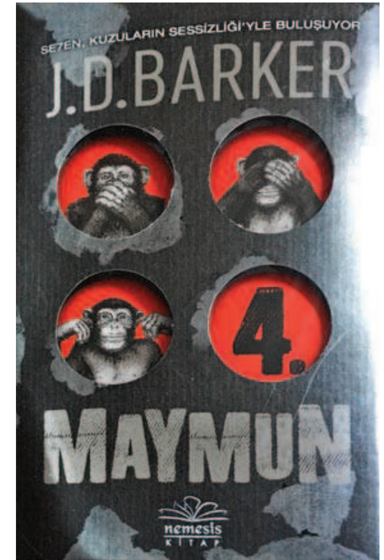
KENDİNE İYİ BAK
ARDA EREL

Bir şeyler yolunda gitmediğinde, sen kendi yolunda gitmiyorsun demektir. Hayat sana armağan edilmişken, sen o armağanı yaşayamıyorsun demektir.
Toplum, ailen, arkadaşların ya da sevgilin... Kendini birilerinin dediklerine göre şekillendirdikçe, kendinden uzaklaştığının farkında mısın? Benliğinden, isteklerinden, arzularından kopuyorsun. Başka bir sen yaratıyorlar, sen de "o" oluyorsun. Özüne in. Kendine koş. O zaman sen de düzelirsin, gittiğin yol da. Kendine iyi bak...
(Tanıtım Bülteninden)



KAPLUMBAĞA KABUĞUNDA DÜNYA
JOHN GREEN

Nadir olan, sizinle aynı dünyayı gören birini bulmaktır. On altı yaşındaki Aza, kaçak milyarder Russell Pickett'ın peşine düşmeye hiç de niyetli değildi aslında. Düşüncelerini ve dünyasını ele geçiren korkularıyla uğraşmak yeterince zordu zaten. Ancak bulana yüz bin dolar ödül vereceklerdi ve En İyi ve Korkusuz Arkadaşı Daisy paraya göz koymuştu bir kere. Böylece birlikte evlerinin yakın, dünyalarının uzak olduğu Pickett'ın oğlu Davis'in yanına gittiler. Yeni kitabı uzun zamandır dört gözle beklenen John Green sevgi, direnç ve ömür boyu sürecek arkadaşlıkları konu aldığı bu romanında Aza'nın hikâyesini sarsıcı ve gözü kara bir açıklıkla paylaşıyor.
-PUBLISHERS WEEKLY-
(Tanıtım Bülteninden)



MAYMUN
J.D BARKKER

"Seri katil kurgularından bugünlerde çok fazla var, eşsiz olanı ortaya çıkarmak için güçlü bir görüş ve kurnaz bir planlama gerekiyor. 4. Maymun tam olarak bunu yapıyor ve bize birden fazlasını veriyor. Yapboz hayranları için eşi bulunmaz, hikâye içinde hikâye barındıran, garip ve şaşırtıcı bir roman bu. Baştan sona gerçek ve sağlam bir gelirim."
-Jack Ketchum-

"Cesur ve ustaca yazılmış bir gerilim romanı. Dâhi bir katilin zihnine yapılan karanlık bir yolculuk ve iyilik için onu durdurmakla görevli insanlar... Barker bir katilin hikâyesini, kendine özgü bir tutku ve zekâyla yazmış. Lee Child, dengini buldun."
-Tosca Lee-
(Tanıtım Bülteninden)



Geçtiğimiz Şubat tatilini fırsat bilen Camp Cyprus, çocuklar için okul çatısı altında kazanılmayan deneyimler hazırlama girişimi ile iki günlük programlardan oluşan FebCamp'i gerçekleştirdi. FebCamp'in tamamı İngilizce olup 7-12 ve 13-17 yaş gruplarına hitap edecek şekilde planlandı.

FebCamp'te de olduğu gibi tüm Camp Cyprus deneyimleri, çocukların yaşamlarını zenginleştirmek ve hayatlarına katkı sağlama temeli üzerine kurulu. Öz saygı ve evrensel değerlerin kazandırılmasının ön planda olduğu deneyimlerde, kişisel yetkinliklerin geliştirilmesi hedef. Bahsedilen kişisel yetkinlikler: merhamet, bütünün parçası olma, kararlılık ve karakter gibi yetiler.



Camp Cyprus profesyonelleri, insan ruhunun dokunduğu deneyimlerden geçen özel anları iletme konusunda muazzam bir güce sahip. Bu anlık iletimler aslında kamplardan elde edilen faydaları yansıtan üç önemli değeri vurguluyor; İnsana Değer, Doğaya Değer ve Bütünün Parçası Olma.

Camp Cyprus kurucusu Uzman Eğitmen Ayşe Öztoprak, bahsi geçen üç değeri şu şekilde aktarıyor:

İnsana Değer Kamp dahilinde gerçekleştirilen tüm etkinliklerde esas olan insandır ve biz bu değeri saygı, dürüstlük, sevecenlik ve paylaşım yoluyla sergiliyoruz.

Doğaya Değer Camp Cyprus gerçek, özgün ve yapaylıktan uzak olanı tercih eder, kampçılara da bu özelliklerin arayışında olmayı aşılar. Hayatta kalma adına insan ilişkileri ve fiziksel dünya ile olan bağlantının önemi üzerinde durarak anlaşılmasını sağlamaya çalışır. Kampçılar sadece birbirlerini değil, yaşadıkları ortamı da koruma ihtiyacı içerisinde olduklarını farkeder. Amacımız bize aktarılan mirası korumak ve gelecek nesillere aktarabilmektir.

Bütünün Parçası olma Katkıda bulunmanın önemi üzerinde durulur ve bütünün parçası olunduğu vurgulanır. Bütüne sağlanan katkı açık olabileceği gibi göze çarpmayabilirde. Çalışmaların sonuçları hemen kendini göstermeyebilir ve deneyimin kendisi geçici olabilir ancak insan ruhu üzerinde bıraktığı olumlu etkisi hayat boyu sürer. Kampa katılan çocuklar dünya ile aralarında bir bağlantının geliştiğini hisseder.

En basit deneyim bile göz ardı edilmez ve öğrenme anı yakalandığında her daim değerlendirilir eğitim fırsatına çevirilir, çünkü belki birinin ufkunda sonsuza dek yıldız olabilir...

Camp Cyprus kampları sonrası, kampçı ailelerinin yaptığı geri bildirimler çocuklarının daha şefkatli, vermenin önemine varmış, doğru olanı savunmak için donanımlı ve sorumluluk almaya daha yatkın oldukları yönünde. Bu özellikler gelecek nesillerin başarılı olmaları adına ihtiyaç duydukları nitelikler. Camp Cyprus kampları, verilen topluluk duygusu vasıtası ile çocukların güvende olmalarını sağlarken, kuşaklar arası ilişkilerin geliştirildiği, ilk elden deneyim sahibi oldukları ortamlar yaratmanın peşinde. Eğitimli ve ilgili liderlerin örnek oluşturduğu kamplarda çocuklar kabul görüyor, kendilerini yeterli hissediyor, dahil olduklarını ve sevildiklerini biliyorlar. Güvenliğin esas alındığı programlarda kampçılar, pozitif yönlendirmeler eşliğinde deneyim kazanıyor.

FebCamp tüm bu yazılanların başlıca kanıtı...

Başvurular doğrultusunda onar kişilik üç grup oluşturan katılımcılar, kendileri için geliştirilen iki günlük programlar esnasında takım bilinci içerisinde bir çok aktiviteye dahil oldular. 7-12 yaş çocuklarının oluşturduğu FebCamp, ‘Keep Cyprus Clean’ projesi dahilinde Alagadi plajının temizliğini üstlendi.







Herhangi bir takım başarısı, ekip üyeleri arasındaki ilişki ve toplu çabaları ile orantılıdır. Bu nedenle 'Tallest Tower', 'Escape from the Castle', 'All Aboard' gibi oyunlar, takım çalışmasını teşvik eden aktiviteler olarak kampçılara sunuldu ve eğitici anlara sahne oldu.

Kültürel etkinlik olarak Girne ve St. Hillarion Kalelerine yapılan geziler, güzel Kıbrısımızın tarihi hakkında daha çok bilgi edinmemizi sağlarken kampçılar arasında hayranlık uyandırdı. Tarih dersine farklı bir bakış olarak geliştirilen geziler ve kalelerde oynanan takım oyunları, geçmişte yaşayan insaların dünyaya nasıl baktıklarını anlamaya çalışarak tarihsel empati kurmaya, geçmiş tüm toplumların katkısı ile bugünkü Kıbrıs'ın nasıl oluştuğunu öğrenmeye ve tarihi sorgulamaya yönelik kazanımlar sağladı.

Dikkata yönelik oynanan ve liderlik becerisi üzerine geliştirilen 'Treasure Map', çocukların büyük ilgisini topladı ve FebCamp'e keyifli bir son oldu. Harita okumayı esas alan etkinlik aslında matematiğe farklı bir bakış açısı sundu ve kampçıların çözerken çok dikkatli olmalarını, gizli ilişkileri bulmalarını hedef alarak heyecan yarattı. Harita okumanın ne denli keyifli olduğunu farkettiren aktivite sonunda kazarak çıkarttıkları hazine, hep hatırlayacaklarını umduğumuz değerlerle doluydu.

13-17 yaş gençlerin oluşturduğu FebCamp, Girne Gençlik ve Gelişim Merkezi - GİGEM katılımcılarına yönelik bir proje olarak Camp Cyprus tarafından gerçekleştirildi. Kıbrıs gençliğine yönelik bir çok başarılı çalışmaya imza atan GİGEM çatısı altında gerçekleştirilen FebCamp, katılımcılara unutamayacakları anlar yaratabilmek için kolları sıvadı ve ilk kamp ateşini yaktı.

Donanımlı, geleceğe umutla bakan, üreten bir genç kitle için hep birlikte çalışmanın mutluluğunu yaşama, yaşatma çabası içerisinde Camp Cyprus'un gelecek programlarına göz atalım.



Saturday School	10 Mart '18 14 Nisan '18 12 Mayıs '18 09 Haziran '18
Nasuh Mahruki Doğada Liderlik Okulu	02-04 Nisan '18 06-08 Nisan '18
Summer Camp	18-29 Haziran '18 02-13 Temmuz '18 16-27 Temmuz '18

@campcyprus / Ayşe Öztoprak: 0533 8823672



6 BİN TÜRK MİLYONER TÜRKİYE'Yİ TERK ETTİ

2017 yılında dünya üzerinde 95 bin milyoner ülkesini terk ederken, Türkiye 6 bin milyoner göçü vererek, milyoner göçleri sıralamasında üçüncü oldu.

Medya takip ve raporlama ajansı PRNet, milyoner göçü istatistiklerini inceledi. Güney Afrika merkezli New World Wealth'den elde edilen verilere göre, geçen yıl ülkeyi terk eden Türk milyoner sayısı 6 bin oldu. Böylelikle son iki yılda Türkiye'yi terk eden milyoner sayısı 12 bine ulaştı. 2017 yılında 82 bin olan milyoner göçü sayısı, 2016 yılında 64 bin olmuştu. Artan milyoner göçünün başlıca nedenleri arasında kişisel güvenlik, eğitim, sağlık, iklim ve temizlik olarak belirlendi.

En fazla milyoner göçü alan ülke 10 binle Avustralya oldu. Avustralya'yı 9 binle ABD, 5 binle Kanada ve Birleşik Arap Emirlikleri takip etti. Diğer tercih edilen yerler arasında ise 3 bin milyonerin göç ettiği Karayip Adaları yer alırken, 6. sıraya 2 bin milyonerin göç ettiği İsrail ve İsviçre oturdu. Onları, bin milyoner göçüyle 8'inci sırada yer alan Yeni Zelanda, 9'uncu sırada yer alan Singapur izledi.

NÜFUSA ORANLA EN FAZLA GÖÇ TÜRKİYE'DEN

Ülkesini terk edenlerin büyük çoğunluğu gelişmekte olan ülkelerden oluşurken zirvede Çin yer aldı. Böylelikle, 2017 yılında ülkesini terk eden Çinli sayısı 10 bin olarak belirlendi. Bu sayıyı 7 bin milyoner göçü veren Hindistan takip ederken, Türkiye'de 6 bin milyoner göçü vererek ilk üçün içerisinde yer almış oldu. Listede üçüncü sırada yer almasına rağmen nüfusa ve milyoner sayısına göre en fazla göçü veren ülke ise yine Türkiye oldu. 2015 yılında bin milyoner göçü veren Türkiye son iki yılda 6 bin milyoner göçü vererek yükselişe geçti. Ülkesini terk edenlerin en çok tercih ettiği yerler baz alındığında, Çin'in tercihi ABD, Kanada ve Avustralya olarak karşımıza çıktı. Hintlilerin seçimi ise ABD, Birleşik Arap Emirlikleri, Avustralya ve Kanada olurken, Türkiye hakkını Avrupa Birliği ülkeleri ve Birleşik Arap Emirliklerinden yana kullandı.

Yamaç paraşütü tutkunları Kuzey Kıbrıs'ta buluştu…

Kuzey Kıbrıs önemli bir organizasyona ev sahipliği yaptı. Yamaç Paraşütü Dünya Hedef Kupası 2018 'Paragliding Accuracy World Cup' geçtiğimiz ay içinde gerçekleşti

Toplamda 3 gün süren yarışmada sporcular, ilk ve son günü hava muhalefetine takılsa da, organizasyonun ikinci günü uçma şansı buldular. Kural gereği organizasyonda sporcuların bir kez atlamaları derecelendirme için yeterli sayılıyor. Bu sonuçla, ülkemizde ilk kez gerçekleşen 'Paragliding Accuracy World Cup' Kuzey Kıbrıs etabı ile resmileşmiş sayıldı..

Profesyonellerin dünyanın en iyi uçuş noktası olarak değerlendirdiği Tatlısu Yamaç Paraşütü pisti uçuşların tamamlanması ile birlikte ilk resmi organizasyonda 'dünyanın en iyileri' arasına adını yazdırdı.







Paragliding Accuracy World Cup 'Yamaç Paraşütü Dünya Hedef Kupası 2018"ın ilk etabı Kuzey Kıbrıs'ta gerçekleşti. Hava Sporları Federasyonu Başkanı Zeki Ziya'nın çabaları ile hayata geçen projeyle ülkemiz ilkkez bu derecede bir uluslararası organizasyona ev sahipliği yaptı.







Hava muhalefeti yüzünden sadece ikinci gün tek atlayış yapılan yarışmada, son gün yakalanan fırsat, yarışmacıların tamamının ikinci atlayışlarını yapmasına yetmedi. Yarışmacıların sadece yarısının atlayışının yapabilmesi nedeniyle, dereceler ilk atlayışta elde edilen neticeye göre belirlendi. Usul gereği derecelerin değerlendirilmeye alınması için, yarışmacıların tamamının atlayış yapması gerekiyor.

Altı etaptan oluşan 'Paragliding Accuracy World Cup'ın ilk ayağı olan Kuzey Kıbrıs'ı ardından gözler ikinci etaba çevrildi. 4 Mayıs'ta Kazakistan'ta gerçekleşecek ikinci etap Yamaç Paraşütü Hedef yarışlarını, 13 Temmuz Endonezya, 5 Ekim Kanada, 2 Kasım Nepal takip edecek. Final 14 Aralık'ta Arnavutluk'ta gerçekleşecek.

Sıralamalar yarışlardan elde edilen puanların toplanması ile belli oluyor. Yarışmalarda elde edilen toplam puan sporrcuların dünya klasmanındaki yerini belirliyor.











Pilsen






Üç gün ve değerlendirilmeye alınan bir atlayışla tamamlanan organizasyonda, ödül ve plaketler Acapulco Hotel'de verildi. Olumsuz hava şartlarına rağmen, meraklıların büyük ilgi gösterdiği yarışma, bugüne kadar Kuzey Kıbrıs'ta gerçekleşen en büyük organizasyon olma özelliğe sahip oldu.

Hava Sporları Federasyonu Başkanı Zeki Ziya'nın yoğun çabaları sonucu ülkede gerçekleşen 'Paragliding Accuracy World Cup'ın 6 etabından bir tanesinin adada yapılması için önümüzdeki yıl da teklif götürülecek.

Öte yanda organizasyona ev sahipliği yapan Tatlısu Belediye başkanı Hayri Orçan, Hava Sporları Federasyonu Başkanı Zeki Ziya ile yapacakları işbirliği ile bölgeyi adrenalin sporları merkezi yapmayı planlıyor...




curacy
LIDING







Tatlısu Belediye Başkanı
Hayri Orçan

Başka bir kent;

Tatlısu

Her yanı tarih, her yanı deniz. Karpaz'a, Girne'ye, doğala, güzele yakın. Özellikle yaz aylarında, dünyanın dört bir yanından insanın yaşadığı, festivalleri ile fark yaratan bir bölge. Son olarak adrenalin tutkunlarının sevdiği bir spor olan Dünya Yamaç Paraşütü Hedef Şampiyonası ile tüm dikkatleri birkez daha üzerine çeken Tatlısu, hedef büyüttü.

KKTC Hava Sporları Federasyonu'nun da desteğini alan Tatlısu Belediyesi Adrenalin Sporlarının merkezi olmaya soyundu. Belediye, yeni projeler ile sadece adrenalin sporları değil; bisiklet sporu konusunda da ciddi bir atılım içinde. Deniz kenarındaki eski yolun yenilenmesi için girişimler başlatan belediye, proje hayata geçtiğinde, belki de Avrupa'nın en güzel bisiklet parkurlarından birine sahip olacak. Tamamlanan alt yapısı, her gün biraz daha gelişen şehircilik anlayışı ile Türkiye'deki Alaçatı, ya da Şirince modelini hayata geçirmeyi hedefleyen Tatlısu Belediye Başkanı Hayri Orçan, gelecek için emin konuşuyor. Hayallerinin peşinden koşan



belediye başkanı, yaptıklarından çok yapacaklarının bölgeye yeni bir vizyon katacağından emin. Bölgenin altında ve üstünde ciddi çalışmalar yaptıklarının altını çizen Orçan, artık sosyal ve ekonomik olarak gelişimin bölge insanına da yayılmasının zamanı geldiğinin altını çiziyor.

Dünya Yamaç Paraşütü Hedef Kupası ilk etabının bölgede yapılması ile geçtiğimiz ay bir kez daha gündeme gelen Tatlısu'yu, en iyi bilenine sorduk. Dört dönemdir belediye başkanlığı yapan Hayri Orçan, ZOOM'un sorularını yanıtladı. Beşinci kez aday olacağını kaydeden Orçan, artık yeni hedefler peşinde. İşte Orçan'ın sorularımıza yanıtları:

Kaçı dönemdir başkansınız?

4. dönem, 5. Döneme hazırlık yapıyoruz. Belediyecilik öyle bir siyaset alanıdır ki, sürekli gelişen ve ilerleyen çağın gereksinimlerinden ve insanların ihtiyaçlarının artmasından dolayı her zaman devinim içerisinde olur. Dolayısıyla heyecanı kaybetmemeniz gerekiyor. Belediyecilik sürekli yeni şeylere açık olan bir alandır ve onun için belediyecilikte sınır yoktur. Ben ilk zaman şunları yapacağım bitecek, bunları yapacağım bitecek ama bir baktım ki sürekli yeni şeyler çıkıyor. Vizyonunuz varsa yapılacak iş çok. İlk göreve başladığım yıllarda hedeflediğim kentin alt yapısını yenilemekti. Su alt yapısını tamamen yeniledik. Onlar bittikten sonra, yağmur suyu kanallarını da yer altı drenajlarını da çözdük. Yer altında yapacak bir şeyimiz kalmayınca yer üstüne döndük. Asfaltlama ve kaldırım çalışmaları yapıldı. Çalışmalar yüzde yüz oranında tamamlandı. Bunun yanında kaldırımlar da yüzde 90 oranında tamamlandı. Yine aynı şekilde sokakların ve caddelerin geriye kalan kısmını da planladık. Seçim süremiz bitmeden önce kaldırımı olmayan sokak kalmayacak diye çalışmalarımızı yoğun bir şekilde sürdürüyoruz.

Sosyal açıdan neler yapıldı?

Birinci dönemi alt yapıya ayırmıştık. İkinci dönemimizde sosyal projelere ağırlık verdik. Üçüncü dönemimiz daha çok sosyal proje ve eksikleri tamamlama yönündeydi. Dördüncü dönemimizde de aday olurken artık standart yöneticiliğin yanında, sosyal belediyecilik yapmayı hedefledik. Belediyelerin, bölgenin ekonomik yapısını da kalkındıran yapılar haline gelmesi gerektiğini düşünüyorum. Biz bunu yapmaya çalıştık. Yani belediyeler bir şirket gibi verimlilik esasına göre çalışmalı. Personeli de aynı şekilde halkıda ona göre yönlendirmelidir ve bu yönden adımlar attık. Örneğin bölge turizmine ve ülke turizmine, bölgenin ekonomisine çok katkı sağlayan Kıbrıs'taki tarihi eserlerin minyatürleri projesi hayata geçti. Şu anda 27 tane eserimiz var orada. Minia Kıbrıs, Turizm şirketlerinin de tur programına girdi. Geçen yılki ziyaretçi sayımız 70 bini aşkın oldu. Bu yılki hedefimiz 80 bini aşmak. Ziyaretçilerin önemli bir kısmını yabancı turistler, 15

binini ise yerli turistler oluşturuyor. Ziyaretçilerin bölgedeki esnaflara da büyük katkısı var. Bu da bölgeye çok ciddi hareketlilik kazandırıyor. Projeleri devam ettiriyoruz ama temel hedef, gelen turistin bir gününü bölgede geçirtebilmek. Onun içinde ikinci ve üçüncü projelerimiz şu anda bir tanesi bitmek üzeredir diğeri de çok yakında başlayacak.

Hangi projeler bunlar?

Köy içerisinde yaptığımız restorasyonlar var. Tarihi un değirmenini restore ettik, bir diğer değirmenin de şu anda restorasyonunu tamamlamak üzereyiz. Tatlısu merkezde ana cadde üzerindeki binaların ön cephelerinin bakımları gündemimizde. Yakın bir zamanda buraya bir Alaçatı ya da bir Şirince modelini getirmek istiyoruz. Oralara çok ciddi şekilde turist gidiyor ve çok ciddi şekilde de katma değer sağlıyor. Hedefimiz işte bu 80 bin turisti getirdiğimizde Minia Kıbrıs'ı ziyaret etmesi, Tatlısu'nun merkezini ziyaret etmesi ve burada Halk Eğitim Merkezleri'mizde üretilen yerel el sanatlarının yerel yiyeceklerin pazarlandığı ve küçük kafe restoranların oluştuğu köyün merkezinde bir yapı oluşturmak. Amacımız bu 70-80 bin turisti buraya getirerek halkın ekonomisine de katkı sağlaması. Şu anda belediyenin ekonomisine katkı sağladığı bu yabancı turist özellikle bu yılki hedef 70 bin 80 bin bandındaysa bunun 70 bini yaklaşık yabancı





olacak. Bu durum şu anda belediyenin bütçesine katkı sağlıyor. Ama diğer proje tamamlandığında hedefimiz bölge insanının da ekonomik açıdan kalkınması.

Başka proje de var sanırım. Doğru mu?

Evet. Bu proje çok ses getirecek dünya çapında bir proje. Tatlısu, 10 bin yıl önce adadaki ilk yerleşim yeri. Şu anda ilk kurulan köyün yapımıyla ilgili gerekli teknik çalışmalar yapıldı, proje hemen hemen tamamlandı. O dönem tüm şartları, kerpiçten yapılan evleri ile birlikte 10 bin yıl önceki neolitik dönemde yaşayan köyü kuracağız. Oda çok büyük ilgi toplayacak. Kazı alanının olduğu yerde yapılıyor her şey. Burada kafeler, yöresel ürünlerin satıldığı dükkânlar ve müze olacak. Bölgeyi ciddi anlamda kalkındıracak ve istihdam yaratacak projeler bunlar.

Kaç festivaliniz var?

İki festivalimiz var. Birincisi her yıl mart ayının ilk pazarı yaptığımız 'Ot Festivali'. Bu festivale geçen yıl 20 bin civarında ziyaretçi gelmişti. İlk festivali yaptığımızda bu rakam 7-8 bin civarındaydı. Bu yıl 30 bin insan bekliyoruz buraya. Diğer festivalimiz 'Harnup Festivali'. Bu festivalle bölgemizin ve ülkemizin en önemli değeri olan harnıbın tanıtılmasını amaçlıyoruz. Festival sayesinde harnıbın tüketim alanları arttı, tüketim miktarı arttı. İnsanlarımız bunu daha çok tüketmeye başladı.

Peki ya Yamaç Paraşütü, bölgenin gelişimi için bir katkı sağlayacak mı?

Bu proje benim 4 yıl önceki hayalimdi aslında. Bu tepe çok güzel. Buradan Girne'den-Karpaz'a, Karpaz'dan-Erenköy'e kadar görülebiliyor. Ve yaz aylarında çok serin bir yer. Biz piknik alanı yapalım diye düşünmüştük. Yamaç paraşütçüleri bölgede yer ararken, tesadüfen buraya çıkmışlar.

Bana geldiler, burasının Yamaç Paraşütü Sporu için çok nadir bulunabilecek bir atlayış yeri olabileceğini söylediler. 'Burayı yamaç paraşütü atlayış alanı yapalım' dediler. Zaten amacımız Tatlısu'yu dünyaya tanıtmaktı. Uluslararası bir organizasyonu burada yapma sözüyle bunu kabul edebilirim dedim. Yani hayalimiz öyle başladı. Geçen yıl ekim ayında yine böyle bir turnuva düzenlendi uluslararası bir ayak yapıldı burada. Ve FAI'nin dünya yamaç paraşüt federasyonunun başkan yardımcısı buradaydı. Yeri görmeye geldi. Ona da burada yapılacak bir organizasyon için her türlü desteği verebileceğimizi söyledik. O taahhüdü alınca 'bende elimden geleni yapacağım' dedi. Ve organizasyon ülkemize kazandırıldı. Bu çok büyük bir olay. Bazıları belki tam kavrayamadı olayı ama ülke açısından gerçekten çok ciddi bir anlam taşıyor. Çünkü dünya şampiyonasının bir ayağı ülkemizde yapılıyor. Ve birinci ayağı yapılması çok önemli; ilk ayağının puan açısından katılım açısından sporcular açısından da önemi çok. Ve Kıbrıs'ta dünya şampiyonasının yapılıyor olması çok önemli. İlk organizasyonda 20 ülkeden 114 sporcu Kıbrıs'a geldi. Buda bu projenin ciddiyetini ortaya koyuyor.

Sanırım bölgede yapmayı planladıklarını bunlarla sınırlı değil. Doğru mu?

Evet öyle. Adrenalin sporlarıyla ilgili daha farklı planlarımız var. Planörler, paraşütçüler ve daha fazlasını burada toplayacağız. Adrenalin sporları için Tatlısu'yu merkez yapmayı düşünüyoruz. Hava Sporları Federasyonu Başkanı Zeki Ziya'nın da desteği olacak. Biz hemen onunla ilgili çalışmaya başladık bile. Yer istendi, tespiti yaptık bu şampiyonanın arkasından orada da somut çalışmalara başlayıp nasıl bir yer istiyorlar projesini hazırlayıp onu da getireceğiz ki bölgeyi bu adrenalin sporlarının merkezi yapalım.

Peki, bunun devamı aynı şekilde mi olacak yoksa farklı bir şey mi olacak?

Hedefimiz zaten bunu sürekli hale getirmek. Gelecek yıl yine talip olacağız bu organizasyona. Bu kez hangi etabı yakalayabilirsek.

Bisiklet sporlarına da mı talipsiniz?

Evet. Biz eski anayola talibiz. Restore edip bisiklet yoluna dönüştürebilmesi ile ilgili çok güzel bir projemiz var. İki defa ihaleye çıktık ancak maalesef olmadı. Şu anda yeniden ihale hazırlıklarımız var. Orayı kente kazandıracağız. Proje hayata geçtiğinde dünyanın sayılı bisiklet parkurlarından bir tanesini olacak. Bunu biz demiyoruz. Bana bunu Avrupa Bisiklet Federasyonu Başkanı söyledi. Dediğine göre burası 'Akdeniz'in en güzel bisiklet parkuru, dünyanın da sayılı bisiklet parkurlarından birisi olacak.'

Sualtının en iyi fotoğrafları

Alman fotoğrafçı Tobias Friedrich, İngiltere'nin 2. Dünya Savaşı'ndan kalma askeri araçlarının içinde olduğu gemi enkazından çektiği bu panaromik fotoğrafla, 2018'in Sualtı Fotoğrafçısı seçildi.
Mısır'daki Ras Muhammed Milli Parkı'nın açıklarından çekilen bu fotoğraf, dünya çapındaki fotoğrafçıların yarışmaya gönderdiği 5 bin fotoğraf arasından birinci seçildi.

Fotoğrafta, asker balıkları, S.S. Thistlegorm gemisinin batığında yosun tutmuş Norton 16H motosikletlerin üzerinde yüzerken görülüyor.
"Kafamda bu görüntü birkaç yıldır vardı, ancak hepsini tek bir fotoğrafa sığdırmak imkansız, çünkü batığın içinde bu manzarayı tek bir karede toplayacak fotoğrafı çekmek için yeterli alan yok" diyor Friedrich.

"Bulduğum çözüm bir dizi fotoğraf çekerek, bunları panaroma olarak birleştirmekti."
Jüri Başkanı Peter Rowlands, "Bu, mümkün olan en fazla oranda büyütülüp bakılması gereken çok olağandışı bir kare. Sanatsal yeteneği bu tür bir görüntüyü hayal edebilmek, teknik olarak yeteneği ise o fotoğrafı çekebilmek" dedi.



Grant Thomas, 'Yılın İngiliz Fotoğrafçısı' ünvanını aldı. Fotoğrafı, 'Aşk Kuşları' isimli kuğuları gösteren fotoğrafı, İskoçya'nın Lomond Gölü'nde çekildi.
Gölün sularında bekleyen Thomas, sabrının karşılığını almış.
"Kuğular yemek arıyorlardı. Tek yapmam gereken bu mükemmel senkronizasyon anı için beklemekti."



Yarışmada 11 kategori vardı. Fotoğrafçılar Makro, Geniş Açı, Batık Fotoğrafçılığı gibi alanların yanı sıra İngiltere sularında çekilen fotoğraflar için de üç ayrı kategoride yarıştı.



Abdul Rahman Jamaludin'in deniz sümüklü böceklerini çektiği fotoğrafta, arkada sürpriz bir şekilde mürekkep balığı belirmiş.



Tony Stephenson, İngiltere'de dalış yapmak için popüler bir taş ocağında bu turnabalıklarını yakalamayı başarmış.



Köpek balıklarının davranışlarını inceleyen Cristina Zenato, Bahamalar'da 24 yıldan uzun bir süredir Karayip resif köpek balıklarını inceliyor. Onunla köpek balıkları arasındaki özel bağ, onlara yaklaşmasını sağlıyor. Bu inanılmaz fotoğrafı çekmesi de bu şekilde mümkün olmuş.

Bir balina gözetleme pozisyonu aldığında, sudan dik bir şekilde çıkar ve o şekilde bir süre kalır. Greg Lecoeur, bu kambur balinayı göğüs yüzgeci kameraya dönükken yakalamış.

Bir balık kendisini bir denizanasının gövde ile dokunaçları arasına sıkıştırmayı başarmış ve ikisi birlikte hareket ediyorlarmış. Scott Gutsy Tuason, 20 fotoğraf çektikten sonra onları kendine döndürmeyi başararak bu muhteşem fotoğrafı çekmiş.



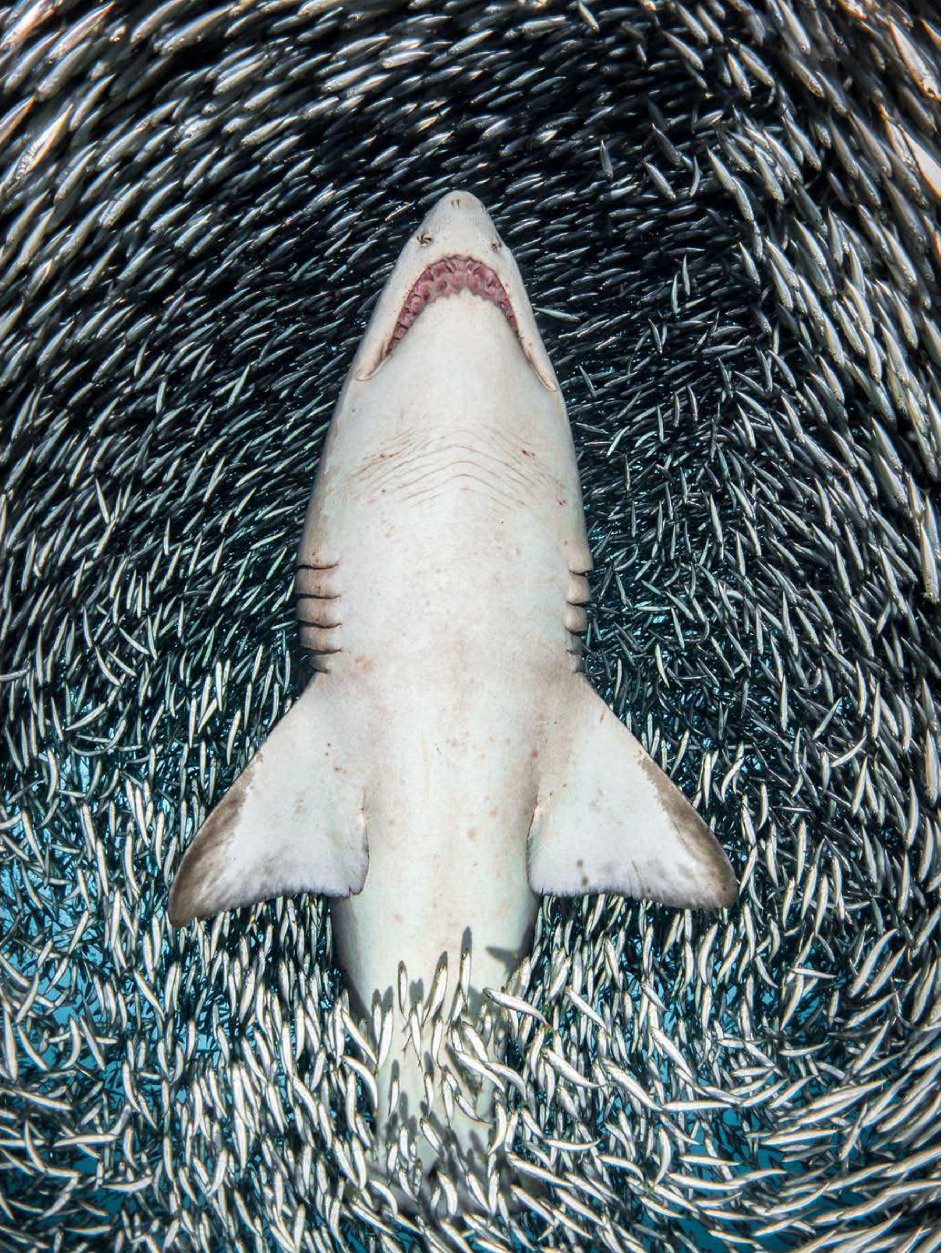
Songda Cai, yılan balıklarıyla birçok kez karşılaşmış olsa da, bu yılan balığının sarmal halindeki vücudunun arasından kameraya doğru baktığı bu fotoğraf onun en çok sevdiği.



Shane Gross'un fotoğrafı, deniz atlarının yoğun olarak bulunduğu bir gölette çekildi. Yine de bu üçünü birlikte, arkadan ışık vurduğu bir sırada ve planktonlarla çevriliyken yakalayabilmesine şaşırdı.



Bu avlanan karabatak fotoğrafını çekmek, Filippo Borghi'nin Tokyo'daki Izu Yarımadası'nda sabah 05:00'ten 08:00'e kadar sığ sularda kalmasını gerektirmiş.



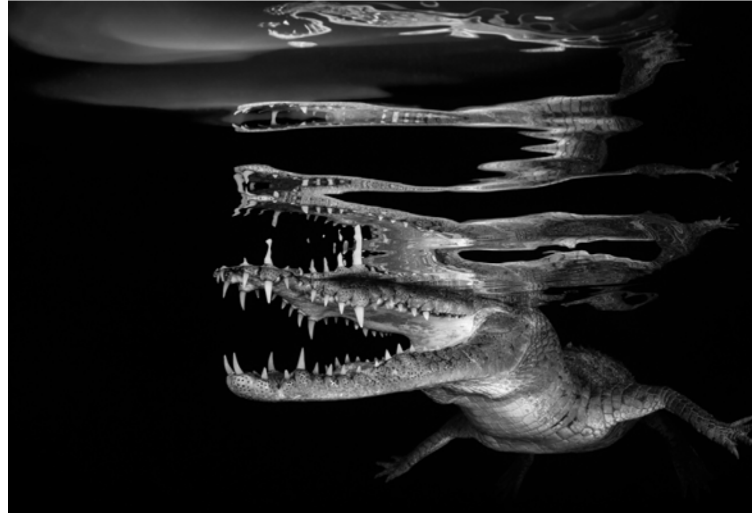
Tanya Houppermans'ın bu kaplan köpek balığını çekebilmesi için, etrafındaki milyonlarca ufak balıkla sırtüstü yüzmesi gerekmiş. Kaplan köpek balığıyla birlikte suda ilerledikçe, etrafındaki balıklar kenara çekilmiş, bu fotoğrafı çekmesine olanak sağlamış.



Bu kambur köpek balıkları Simon Matucci ve eşi dalarken, Tonga'nın Ha'apai Adaları'nda yüzüyorlardı. "Bu bütün hayatım boyunca karşılaştığım muhtemelen en inanılmaz ve vahşi şeydi" diyor.



Rusya'daki Kurile Gölü'nde yoğun oranda ayı bulunuyor. Mike Korostelev'in uzaktan fotoğraf çekmesine imkan sağlayan makinesini bu sığ sulara yerleştirmesinin nedeni de bu. Böylece somon avlayan bu ayıyı inanılmaz yakından çekebilmiş.



Borut Furlan, deniz sularında yüzen ve yansımaları durgun suya vuran bu timsahların fotoğrafını Küba'da çekmiş.


Merit Royal Hotel SPA Müdürü
Menekşe Şenkara





SEVDİKLERİNİZE VE KENDİNİZE EN GÜZEL HEDİYE;

Merit Royal Hotel SPA

Merit Royal Hotel SPA Müdürü Menekşe Şenkara, bedenimize ve ruhumuza iyi gelen detayları bizimle paylaştı.

Vücut kaslarımızı geliştirmek için çeşitli egzersizler yaptığımız da , bu sayede bedenimiz çalışır ve dış görünüşümüzde istediğimiz sonuca varırız. Ancak tam anlamıyla sağlıklı, canlı bir bedene sahip olmak istiyorsak, aynı egzersizleri ve bazı terapileri zihnimiz için de uygulamalıyız.

Enerjimiz ne kadar iyi akarsa beden kendini o kadar iyi hisseder ve hastalıkların oluşmasını engeller. Enerji kanallarımızın açık olması bizim içsel enerjimizin de yüksek olmasını sağlar. Bu sadece yüzümüze değil, aslında tüm bedenimize yansır. Beden ve zihin bir şekilde birbirine bağlı olduğundan rahatlama terapileri hem zihnimiz hem de bedenimiz için iyidir. Gelin sizde kendinize ve sevdiklerinize bir SPA günü hediye edin, 2 kattan oluşan 3 bin 500 metrekarelik Merit Royal SPA bunun için en doğru adres.

Merit Royal SPA mız da ki, Rahatlama Terapileri

Ayurvedik Masajlar

Ayurveda kelime anlamı olarak 'Ayur' yaşam ve 'Veda' bilgi yani yaşam bilgisi demektir. Ayurvedik masajların önceliği hastalığı önleme,





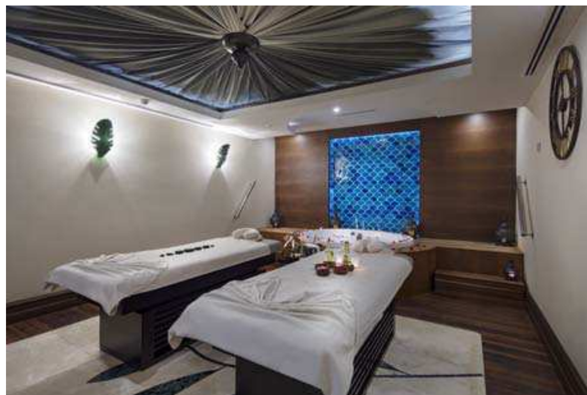
Kuzey Kıbrıs'ın gözde oteli Merit Hotel SPA, sadece otele gelen müşterilere değil, ülkemiz insanına da şifa dağıtıyor. Konusunda uzman kadrosu ile dikkat çeken otel SPA, vücudunuzun ve ruhunuzun ihtiyacı için olanı bulup, yeni başlangıçlar için sizi hazırlıyor.

sağlığı koruma ve tedavi şeklindedir. Bedensel ve zihinsel unsurlardaki dengesizlikten kaynaklandığına inanılan durumlarda, bu dengesizliği düzeltmek amacıyla bitkisel yağlar eşliğinde vücudun derinliklerine işleyerek kasları gevşeten ve esnekleştirerek kan dolaşımını düzenleyen bir sistem uygulanır. Bu uygulama sonrası kişinin yaşam enerjisi artar ve toksinler vücutlar atılır. Ayurvedik masajlar ,sinir sistemini şarj ederek doğal dengeyi sağlamak için mükemmel bir yöntemdir.

Refleksoloji Masajı

Refleksoloji masajının kökeni uzak doğuya uzanır, bir tür denge masajıdır. Özel el teknikleriyle ayaklara uygulanan bu masajda amaç, vücudun belli bölgelerinde bloke olmuş enerjiyi çözerek, fiziksel ve ruhsal iyileşme sağlamaktır. Uygulama sonunda tüm bedeninize masaj yapılmış gibi rahatlama hissediyorsunuz. Kan dolaşımınız hızlandığı için ayak şişkinliklerinde de etki sağlıyor. Refleksoloji masajını tavsiye etmediğimiz durumlar, özellikle hamileliğin ilk 6 ayında, damar ve varis tıkanıklığı olan hastalar için tavsiye etmiyoruz.









Tuz odası Terapisi

Royal SPA'mız da bir adet tuz odası bulunmaktadır, iki kişi aynı anda bu odaya grip tedaviden faydalanabilirler. Vucut daki elektiriği atma, stres atıcı özellikleri taşımasının yanın da öksürük ve soğuk algınlığında, Astım Hastalarında, Bronşit hastalıkların da yan tedavi amaçlı da kullanılır. Solunum yoluyla ilk ciğerlere ve daha sonra vücudun diğer noktalarına ulaşır. vücudun zararlı toksinlerden temizlenmesine yardımcı olur. Tuz terapisi 20 ile 30 dk arasındadır, kişi tuz odasında uzanarak solunum alıp verir, terapinin ilk başlangıçta günlük devamlı olması sonrasın da ayda 1 kez alınması tavsiye edilir. Tuz terapi odasının özel tasarımı misafirlerimize sakinleştirici ve yatıştırıcı bir ortam sağlar. Bu özel ortam sayesinde günlük kaygı ve düşüncelerden uzaklaşmanız da sizlere yardımcı olur.

Her yaştan insan tuz terapisinden yararlanabilir.

Bali Mandara(Dört El) Masajı

Dört El masajı 2 terapist tarafından uygulanmaktadır. Sekronize el hareketleri ile iki farklı enerjiyi aynı anda tek bir vücuda vererek vücuttaki negatif enerjiyi pozitif bir enerjiye dönüştürmektedir. Aşırı yorgunken veya hem ruhsal hem de bedenen derinlemesine bir dinlenmeye ihtiyacınız















olduğunuz da Bali Mandara(Dört El) Masajı sizin için en doğru tercih olacaktır.

Merit Royal SPA'da Balayı çiftlerine ve özel kutlama yapmak isteyen çiftlere özel paket program

Çiftlere özel Royal Romantik paketi ile, partnerinizi ve sizi unutulmaz bir deneyime davet ediyoruz. Size özel hazırlanmış Royal VIP odamız da, ikramlar eşliğinde genel Spa alanlarını kullanmaya ihtiyaç duymadan tüm vaktinizi bu oda da geçirebilirsiniz. Bu odanın İçerisinde hamam, savuna, jakuzi, dinlenme yatağı ve iki adet masaj yatağı bulunmaktadır. Terapinize ilk olarak ikramlar eşliğinde jakuzi ve sauna keyfiyle romantik dakikalar ile başlıyorsunuz, ardından masaj ile devam ediyorsunuz.



ZOOM AJANDA

01 OCAK

- Yeni Yıl Etkinlikleri
- Üniversite Etkinlikleri

02 ŞUBAT



- Uluslararası Kuzey Kıbrıs Bisiklet Turu
- Gastronomi Fuarı
- Orkide Yürüyüşü
- Türk Film Günleri
- **Lefkoşa** Müzik Festivali
- Eşek Günü - **Büyükkonuk**

03 MART



- Medoş Lalesi Festivali – **Avtepe**
- Beşparmaklar Tiyatro Festivali
- Orkide Festivali - **Hisarköy**
- Kültür ve Sanat Günleri - **İskele**
- Mağusa Çocuk Festivali
- GAU Tiyatro Günleri - **Girne**
- İtalyan Film Festivali
- Lale Festivali - **Tepebaşı**
- Denizdeki Portakallar - **Mağusa**
- Eğitim ve Kitap Fuarı



04 NİSAN



- Ot Kültür Festivali - **Tatlısu**
- **Mesarya** Tiyatro Şöleni
- Gafgarıt Festivali - **Yiğitler**
- Yafa Portakal Şöleni - **Lefke**
- Çilek Festivali - **Yeşilırmak**
- Halk Yürüyüşü Festivali - **Dipkarpaz**
- Kültür ve Sanat Şenliği - **Gönendere**
- **Kalavaç** Festivali
- IV. St. George Festivali - **Koruçam**
- Çocuk Festivali - **Lefkoşa**
- **Mormenekşe** Enginar Festivali

05 MAYIS



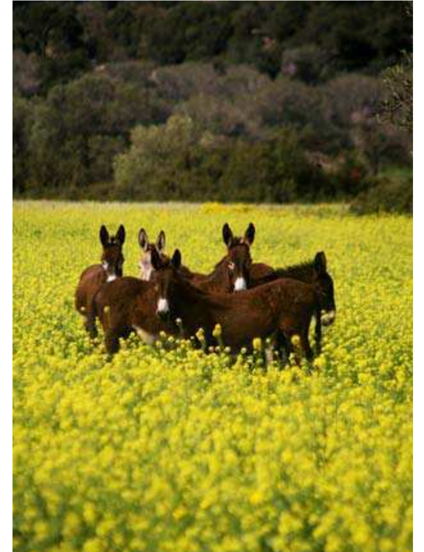
- El Magarınası Festivali - **Görneç**
- **Girne** Kültür Sanat Günleri
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Kumdan Heykel Festivali - **Mağusa**
- Kıbrıs İpek Kozası Fes. - **Bellapais**
- Bellapais Müzik Festivali - **Bellapais**
- TSM Amatör Korolar Festivali
- DAU Bahar Festivali -**Mağusa**
- Kültür Ve Sanat Festivali - **Düzova**
- Eko Gün - **Büyükkonuk**
- LAU Bahar Şenlikleri - **Lefke**
- Gençlik ve Spor Festivali - **Lefkoşa**
- Peace Works Çocuk ve Gençlik Festivali
- YDU Kariyer Festivali
- Mehmetçik Festivali - **Mehmetçik**
- Orkide Festivali - **Hisarköy**



06 HAZİRAN



- Portakal Festivali - **Güzelyurt**
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- Çocuk ve Kültür Festivali - **Değirmenlik**
- Emek Festivali - **Akdoğan**
- Zerdali Festivali - **Esentepe**
- Suriçi Panayırı ve Deniz Fes. - **Mağusa**
- Karpuz Festivali - **Yıldırım**
- Türksoy Opera Günleri
- Folklor Festivali - **İskele**
- İncirli Mağara Festivali - **Geçitkale**
- Ceviz Festivali - **Lefke**
- Çocuk Festivali - **Vadili**
- **Hamitköy** Kültür ve Dayanışma Şöleni







07 TEMMUZ



- Patates Kültür ve Sanat Festivali - **Beyarmudu**
- Geleneksel Kısa Film ve Belgesel Festivali - **Lefkoşa**
- Uluslararası Folklor ve Kültür Festivali- **Gönyeli**
- **Karpaz** Sahil Cümbüşleri
- **Esentepe** Yabani Kayısı Festivali
- Geleneksel **İskele** Festivali
- **Mağusa** Kültür, Sanat ve Turizm Festivali
- 11 Meşela Festivali - **Dikmen**
- KKTC Uluslararası Korolar Festivali

08 AĞUSTOS



- **Ozanköy** Harnup Pekmezi Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Barış Festivali - **Lefkoşa**
- Verigo Festivali - **Yedidalga**
- Kumdan Kale Festivali - **Mağusa**
- Deniz Festivali - **Alsancak Belediyesi**
- Gabbar Festivali - **Kırıkkale**
- **Mehmetçik** Üzüm Festivali
- Uluslararası Altın Salkım Festivali
- Tahıl Festivali - **Alayköy**
- **Taşkent** Kültür Festivali
- Babutsa Festivali - **Serdarlı**
- **Yeniboğaziçi** Siyah Kupa Festivali
- Hasder Lefkoşa Gençlik Günleri
- **Çamlıbel** Köy Şenliği
- Kitap Fuarı - **Lefkoşa**



09 EYLÜL



- **Kalkanlı**'da Çakisdez Festivali
- Kuzey Kıbrıs Uluslararası Müzik Festivali
- **Göçmenköy-Taşkınköy** Kültür Sanat Festivali
- Uluslararası Halk Dansları Festivali **Büyükkonuk**
- Hellim Festivali - **Geçitkale**
- Kıbrıs Tiyatro Festivali - **Lefkoşa**
- **Vadili** Uluslararası Kültür ve Sanat Festivali
- **Lefkoşa** Klasik Caz ve Dünya Müziği Festivali

10 EKİM



- Zeytin Festivali - **Zeytinlik**
- **Çatalköy** Kültür Sanat Günleri
- Geleneksel Eko Gün Etkinlikleri - **Büyükkonuk**
- **Doğanköy** Alıç Festivali
- **Lefke** Hurma Festivali



11 KASIM



- Uluslararası İşçi Filmleri Festivali
- **Lefke** Uluslararası Sanat Festivali
- Kitap Festivali - **Lefkoşa**
- **Güzelyurt** Tiyatro Günleri
- **Lefke** Hurma Festivali

12 ARALIK







AyşeÖztoprak
@orgayoga

İlahi Dişilik

Çağdaş neslin kadınları olarak kariyerlerimizde, ilişkilerimizde ve hayatlarımızda iktidarı ele geçirme fırsatına sahibiz. Ancak toplumumuzun kadın hakları alanında sağlamış olduğu ilerlemelere rağmen kendimizi halen güven, cesaret ve gerçek gücümüzden yoksun bir çok durumda bulabiliyoruz. Bu tür durumlarda unuttuğumuz olgu, içimizde bilgeliğe sahip yaratıcı kadın enerjisi olan İlahi Dişiliğin (Shaktinin) varlığıdır. Halbuki yoga matımızın üzerindeyken dünyayı ele geçirebilecek gücü veren bir yenilenme ve tanınma hissine sahip oluruz. Yorgun argın iş dönüşünde televizyonun karşısında uykuya dalar vaziyetteyken aklımıza gelen son şey olsa gerek içimizdeki dişil enerjinin uyandırılması ama hatırlanmalı ve onare edilmeli. Bu nedenle Mart yazımı Shakti'ye, İlahi Dişiliğe adıyor ve Kadınlar Günümüzü kutluyorum.

Doğada eril enerji olarak bilinen yang tarafımızı Güneşe Selam (Surya Namaskar) ile onara ederken yin tarafımızı yani dişil enerjimizi Aya Selam (Chandra Namaskar) ile onurlandırırız. Güneşe Selam'ın aksine dengeleyici ve güçlendirici özelliği olan Aya Selam, vücudun sıcaklığını arttırmadan enerjiyi değiştirir, zihin ve bedeni rahatlatır ve yatıştırır, dengesini düzeltir.

Aya Selam'ın geçmişi hem eski hem modern ve özellikle Hatha Yoga'da oldukça önemli bir yere sahip. Hatha'da ki 'Ha' 'Güneş', 'Tha' 'Ay' anlamına gelmektedir ve güneş ile ay arasında birliğin oluşumunu temsil eder. Güneşe Selam içimizdeki ateşi körüklerken hayatın engellerine hazırlar, Aya Selam ise bizi inişe geçirir, yaratıcılığımızın, dengemizin, doğuştan gelen zekamızın ortaya çıkmasına ve aydınlanma yolunun kapılarının açılmasına ön ayak olur.

Aya Selam 1980'lerin sonlarında bir grup üst düzey kadın eğitmen tarafından geliştirildi. Amaçları kadın bedenini ve kadın ritmini onurlandırmaktı. Menstürasyon ve menapoz dönemindeki kadın için güneşe selam sinir sistemi üzerinde uyarıcı bir etkiye sahip olduğundan ya çok nazik yada hiç uygulanmamalıydı. Hamilelik döneminde ise bazı asanaların fetüse veya anneye olumsuz etkisi göz önünde bulundurulduğunda daha sakinleştirici asanalar barındıran Aya Selam tercih nedeni oldu.

Menstürasyon, menapoz ve hamilelik esnasında faydalı olduğu düşünülen, dişil enerjinin ortaya çıkarılması adına gerçekleştirilen Aya Selam'ın kadınlar üzerindeki etkisi;

Hormonların Dengelenmesi

Hayatımızın bir noktasında fazla kilo alımıyla, sindirim problemiyle, duygusal gel gitlerle veya aşırı yorgunlukla baş başa kalmışızdır. Yoga, hormonlardan sorumlu salgı bezlerinin aktive edilmesinde ve dengelenmesinde faydalıdır. Özellikle hipofiz, adrenal, tiroid ve yumurtalıkları uyarma konusunda. Lenf sıvısının hareketine yardımcı olur ve bu toksinlerin yok edilmesine, hormonların dengelenmesine katkı sağlar.

Kemiklerin Güçlenmesi

Osteoporoz hastalarının yaklaşık yüzde 80'i kadındır, bu nedenle kemik sağlığını ciddiye almamız gerekir. Yoga, gereksiz yük ve baskı uygulamaksızın, kemik oluşumuna ve yoğunluğuna artı katkı sağlar.

Stresin Azaltılması

Kadın olarak çok görevli bir yaşantı üstlenilebiliriz ve stres kaçınılmaz olabilir. Yoga, nefesimizi düzenlemede, vücudu rahatlatmada, ana odaklanarak huzur bulmada ve dolayısı ile stres düzeyini azaltmada yardımcı olur.

Menstüral Döngü

Düzenli yoga pratiği aybaşı döngünüzü düzenler, adet öncesi gerginliği azaltır, ağır akıntıyı hafifletir, kramplara ve sancılara iyi gelir.

Vücut Sıkılığı

Vücudumuzun bazı bölgelerinin dirileşmesini, kaslarımızın daha belirgin olmasını hepimiz isteriz. Düzenli uygulandığında yoga, vücudun şekillenmesine ve tüm vücudun güçlenmesine, sıkılaşmasına fayda sağlar.

Doğurganlığı Artırır

Hamile kalmaya karar verdiğiniz andan itibaren yoga, hamileliğinizin öncesinde ve sonrasında size her adımda yardımcı olur. Yumurtalıklarınızı uyaran yoga duruşlarından, hamilelik sonrasında sırtı destekleyen, kalçaları açan asanalara kadar annelik yolculuğunuz boyunca size destektir. Doğum öncesi olduğu kadar sonrasında da sütünüzün artmasında, vücudunuzun sıkılaşmasında da yoga yanınızdan eksik etmek istemeyeceğiniz bir yoldaştır.

Cinsel Arzu

Aşk hayatları fiyaskoya dönüşmüş kadınlar üzerin-

de yapılan araştırmalar, yoga pratiğine veya meditasyona başlayanlarının daha kolay uyarıldıklarını, arzulama seviyelerinde yükselmeler gözlemlediklerini ve çok daha rahat doyuma ulaştıklarını gösteriyor.



Aya Selam, ayın en güçlü hali olduğundan özellikle dolunay sırasında uygulandığında etkilidir. Ancak yanılgıya yer verilmemeli çünkü her gün ve istenilen saat diliminde pratik gerçekleştirilebilir. Aya selamda yoga duruşları vücudu rahatlatmaya, zihni sakinleştirmeye yönelik olduğundan akşamları uygulandığında özellikle faydalı olur. Hatta mümkünse dolunay esnasında dışarıda, açık alanda gerçekleştirilen pratik sayesinde ayın iyileştirici, güçlendirici ve sezgisel enerjisinin emilimi sağlanır. Ayın vereceği hediyeleri almak ve dişiliği kutlamak adına yatmadan evvel kendinize ayıracağınız pratik süresi hayatınıza yin enerjinizi çekmek için bir fırsat.

Mart ayı yin enerjisinin hayatımıza tüm olumlamalarıyla çekilmesi için bize iki şans sunuyor, 2 Mart ve 31 Mart. 2020'ye kadar karşılayacağımız son mavi ayı olacak olan 31 Mart gecesi İlahi Dişilik adına kaçırılmaması gereken bir fırsat.

Om Shakti...



MustafaGürsel
mustafa-gursel@gmail.com

BİN YAŞINDAKİ ZEYTİN AĞAÇLARI TURİZMİN HİZMETİNDE



Bin yaş ve üzerinde, düzenli ekilmiş, sulama sistemi olan, yaşayan, ürün veren benzer bir zeytinlik, dünyada başka bir ülkede bulunmuyor. Ağaçların milattan sonra 900-1000 yıllarında ekildikleri tahmin ediliyor.

Doğanın katı kurallarına ve insanlardan kaynaklanan olumsuzluklara direnerek asırlardır yaşamlarını sürdüren anıt zeytin ağaçlarımız, günümüzde artık ülke turizmine de hizmet ediyor.

Kalkanlı Köyü'nün kuzey batısındaki dere yamacında, plantasyon şeklinde bulunan 1000 yıllık anıt zeytin ağaçları, ülkemizi ziyaret eden doğa dostu çevreci turistlerin uğrak yeri oldu.

Kuzey Kıbrıs Turizm ve Çevre Bakanlığı tarafından sahip çıkılan ve Avrupa Birliği tarafından da desteklenip çevre düzenlemesi yapılan, sulama havuzu devreye konulan anıt zeytin ağaçları, değişen turizm anlayışı çerçevesinde tur operatörlerinin gezi programlarında yerini alıyor. Turizm kuruluşları, doğa tutkunu çevreci turistler için Kalkanlı'daki anıt zeytin ağaçlarına programlı turlar düzenliyor.

Anıt zeytin ağaçlarını, içinde bulunduğumuz bu güzel bahar günlerinde gruplar halinde turistler ziyaret ediyor. Yürüyüş patikalarını takip ederek tüm plantasyonu gezen turistler, 'Kral Zeytin' diye isimlendirilen ve çevresi 22 adım olan anıt ağacın önünde hatıra fotoğrafı çekiyorlar.

'KORUYUNUZ'

Doğa dostu çevreci turistler, ZOOM yazarına, ömürleri boyunca böyle yaşlı ağaçlar görmediklerini, buradaki anıt zeytin ağaçlarının tüm insanlık için çok değerli bir arkeolojik miras olduğunu söylüyor. Turistler, doğal, tarihi ve kültürel değerlerin titizlikle korunması gerektiğine dikkat çekti ve bu değerlerin önemli





turizm potansiyeli olduğunu kaydeden ziyaretçiler, bazı ağaçların yakın geçmişte tahrip edilmiş olduğunu görmekten üzüntü duyduklarını da ifade ediyor ve en azından geriye kalanların etkili şekilde korunmasını istiyor.

Anıt zeytin ağaçlarını ziyaret, 'özel ilgi turizmi' kapsamına giriyor. Özel ilgi duydukları tarihi, kültürel ve doğal değerlerimizi görmek için ülkemize gelen turistler, 'güneş-kum-deniz' amaçlı gelen turistlerden (kitle turizmi) ortalama 5 kat daha fazla harcama yapıyor… Arkalarında bıraktıkları 'ayak izi' de daha küçük oluyor…

DÜNYADA TEK

Kalkanlı'daki anıt zeytin ağaçlarının bir benzeri dünyada bulunmuyor. Kalkanlı'daki bu bin yıllık zeytin plantasyonu, dünyada tek. Bin yaş ve üzerinde, düzenli ekilmiş, sulama sistemi olan, yaşayan, ürün veren benzer bir zeytinlik, dünyada başka bir ülkede bulunmuyor.

Milattan sonra 900-1000 yıllarında ekildikleri tahmin edilen zeytin ağaçları, özellikle içinde bulunduğumuz ilkbahar döneminde ülkeye gelen orta yaş üzeri turistlerin ilgisini çekiyor.

Günümüzden 1000 yıl önce, belirli aralıklarla ve son derece düzgün şekilde ekilen 250 civarındaki zeytin ağacı, Kalkanlı-Tepebaşı anayolu üzerindeki piknik alanında akan pınarın suyuyla sulanıyor. Pınar suyu, anıt zeytin ağaçlarının dikildiği dönemde yapılan havuzda toplanıyor ve buradan kanallarla ağaçlara ulaştırılıyor. Plantasyondaki sulama ve telleme projesi, AB yardımlarıyla gerçekleştirilmişti. Anıt ağaçların mülkiyeti çok





sayıda kişiye ait. Asırlar önce kurulmuş sulama sistemi, uzun yıllar atıl kalmıştı. Bir dönem, anıt zeytin ağaçlarının bir kısmı, odun-kömür yapmak amacıyla kesilmiş, parçalanmıştı. Önemli arkeolojik değeri olan anıt zeytin ağaçlarına, koruma atılan alınmazdan önce yıllarca, kesilmek suretiyle zarar verildi. Kalkanlılı bir köylü, yıllar önce bölgede kömür ocağı bile kurulduğunu anlattı. Birçok kez motorlu bıçkılarla anıt ağaçlardan bazıları odunları için kesilmişti. Bu olaylar basına yansımış, kamuoyu büyük tepki göstermişti. Artık böyle bir tehlike yok. Anıt ağaçlar koruma altında…

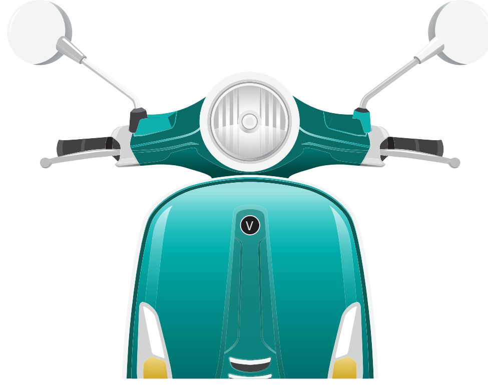
Kalkanlı'daki anıt zeytin ağaçlarına, köy içinden ve köyün çıkışındaki köprünün yanından toprak yollarla ulaşılabiliyor. Bölgede anıt ağaçların yanında, bazıları endemik olan orkideler ve çok değişik türde kır çiçekleri de bulunuyor.

Turizm ve Çevre Bakanlığı, on yıl önce anıt zeytin ağaçlarının oluşturduğu plantasyonda yürüyüş yolları, işaretleme ve oturma banklarıyla çevre düzenlemesi yapmıştı. Bölgeyi ziyaret eden turistler, bu düzenlemelerden yararlanıyor.

Turizm ve Çevre Bakanlığı, doğa-özel ilgi turizmine katkı ve doğaseverlerin yararlanması amacıyla Zafer Burnu, Avtepe, Erenkoy Dev Heykeller Bölgesi, Büyükkonuk-Yedikonuk, Buffavento, Alevkaya, Beşparmak, Taşkent, Çatalkoy, Bellapais ve Akdeniz'de de yürüyüş parkurları düzenlemişti. Bu parkurlara başka eklemeler de yapıldı. Kalkanlı ve diğer bölgelerdeki düzenlemeler bölge muhtarlıklarıyla işbirliği içinde yapıldı. Parkurların bakım ve idamesi için de muhtarlıklarla işbirliği yapılıyor.



Elif**Songur**
QUEENbee VESPA TRIP



ATİNA – LOUTRA IPADIS

Sabah eşyaları evde bırakıp Atina'da kafede buluştuk. Buluşmaya Bambis ve Thonis geldi. Son bir kez görüştükten sonra saat 11'de evden ayrılıp yola koyulduk. Tom Tom marka navigasyon rotamızın sonu Loutra Ipadis olacak şekilde sürmeye başladık. Tom Tom naivgasyon sadece vespa için yapılmış bir navigasyo aleti. Vespa'nın aynasına takıyorsunuz ve size varacağınız saate kadar gösteriyor. Başka bir motosiklete uyumlu değil fiyatı ortalama 200 ile 250 Euro arasında.

Yolda giderken hiç otoban kullanmadık Yunanistan köylerini görerek gittik. Tamamen yeşilliklerin arasındaydık. 81 numaralı yolu kullandık. Daha sonra 1 numaralı yol ile köye geçtik. Bu yoldan olurda geçerseniz yol numaraları işe yarayabilir. Haritada hiç turuncuyu takip etmedik mavi kutucukları olan yolu takip ettik. Mavi kutucuk şehir içi yol demek.

Bir sorunumuz vardı biz açlığa dayanamayıp Thiva Köyü'nde durduk, aslında Kamena Vourla'da duracaktık, Thiva Köyü'nde kebap yedik 2 kişi 29 Euro ödedik çok pahalı bence ama karnımız doydu bu yüzden mutluyduk. Thiva merkezde araba girmeyen yere girdiğinizde sağdan 2. restoranda yemek yedik. Tavsiye ederim güzeldi adını yazamıyorum çünkü İngilizce yazmıyordu.



Vespamız eşyalarımız ile beraber. Vespa her türlü eşyayı taşıyabilirmiş demek ki.



Yolda bazı manzaralarımız. Değişik mağaralar ile karşılaştığımız oluyor.

ÖĞLEN YEMEĞİMİZ SONRASI KAMENA VOURLA VE SON DURAK LOURA IPADIS'E DOĞRU;

Takip ettiğimiz yol üzerinden Kamena Vourla'ya doğru durmadan devam ettik. Yaklaşık 2 saat sonra Kamena Vourla'daydık. Yol üzeri gördüğümüz mağaralar ve yeşillik dışında gördüğümüz Yunan Tanrısı heykelleri de vardı.



Yol üzeri tanrılandık.



Tithorea yönünü takip ederek gittiğmiz yolda, içi çiçekli bir araba görüp fotoğraf çektik. Ancak çekmek yasakmış. Olur da görürseniz sizler de izin alarak çekim yapın..



KAMENA VOURLA'DA KISACIK BİR MOLA LAZIMDI BİZE...

Kamena Vourla sahil köyü çok ama çok tatlı buraya uğramalısınız. Yunanlar'ın yazlık evleri dolu aynı zamanda.

Kamena Vourla'da kahve molası verdikten sonra Loutra Ipadis'e vardık. Burası Lamia'ya bağlı bir köy Lamia'ya 20 km uzaklıkta Thermal suyu ile ünlü insanlar buraya thermal suyu için geliyorlar. Akşamları çok serin bu yüzden ceketinizi alın ve uzun pantolon giyin yoksa üşürsünüz.



Kaldığımız otelin sokağı



Anoixix otel'in sahibi ve ailesi



Kamena Vourla limanı. Bu limanın etrafı balıkçılarla dolu. Burada yemek yemenizi tavsiye etmem.

ARTIK LOUTRA IPADIS'DEYİZ... MUTLU VE YİNE KEYİFLİYİZ

Burada ralli yarışına gelen Türkiye plakalar vardı. Şahsen çok mutlu oldum. Plaka 34 ama İzmir'den gelmişler=)) resimde gördüğünüz araba karşı otelimizde konaklıyordu. Ralli yarışı uluslararsı bir yarış 1.ayağı Yunanistan'da yapılıyor 2.ayağı ise Kıbrıs'da yapılıyordu. Her yaz buraya gelirlermiş.



Kamena Vourla'ya giderken kaybolduk ve bu 2 eski antika arabaya rastladık. Antika arabalar ve klasikleşmiş eskimeyen Vespa.

Kaldığımız otel Anoixis Hotel aile Hoteli sahipleri çok tatlı ve çok güzel ingilizce konuşuyorlar. Köyde ev rakısı yapılıyor onlarda yapmışlar ve bana hediye ettiler. Sahibinin adı ilias. Ayrıca köy halkı Türkleri çok seviyor.

Akşam Lamia merkeze indik Lamia'da çok öğrenci var Üniversitesi meşhur.

Vespa Club Lamia ile buluştuk toplam 5 kişiler İngilizce konuşmuyorlardı, bu yüzden iletişim kuramadım. Arkadaşım konuştu ama zaten 20 Dakika geçirdik. Kayda değer bir konuşma yok bu yüzden yazamayacağım. Eğer internet üzerinden ulaşacaksanız ve Yunanca bilmiyorsanız google çeviri programını kullanın.

Lamia turiste alışık bir yer değil. Ama Lamia'nın köyleri turist dolu.

NEREDE YEMEK YENİR BU LAMİA'DA?

Merkezde Gousto isimli bir pizzacıya oturduk. Pizzacı çok güzeldi parmaklarımızı yedik. Ortaya 1 pizza söyledik ve yeterli oldu. Arkadaşımın oğlu ve kuzeni de oradaydı onlarda uğradı yanımıza. Oğlu Ralli fotoğrafı çekmek için gelmiş. Yemeğimiz yedikten sonra otelimize döndük otel sahibi ve karısı ile muhabbetin koyu olduğunu söyleyebilrim. Yunan rakısı UZO'yu içtim çok acıydı. Onlar bizim gibi rakıya su eklemiyorlar.

Atina'dan başlayıp Loutra Ipadis'de bitirdiğimiz turumuzu gece 12 gibi bayılarak kanıtlamış olduk. Ben bu yolu herkese tavsiye ederim. Neden diye sorarsanız, yol yeşillikle dolu. Küçük Yunan köylerini görüyorsunuz. Aslında gerçeği ile karşılaşmış oluyorsunuz.

Kötü mü? Hayır değil. Bu yüzden içiniz rahatça bu yolu iki tekeriniz ile yapabilrisiniz.

Güvenilir ve keyifli..



Vespa Club Lamia vespalarından. Mavi olan 1982 model 125 cc diğeri ise 1990 model 150 cc Vespa'lardan





Foto Safari Zamanı













Kıbrıs Türk Fotoğraf Derneği(FODER), Fotoğraf Çekim Gezilerine Devam Ediyor.

Havaların da bahar havasına bürünmesi ile birlikte doğanın canlanmasını fırsat bilen FODER, Üyelerine yönelik fotoğraf çekim gezilerini artırmaya başladı.

Geçtiğimiz ay içinde ülkemizin kuzey batı bölgesine yapılan gezi, yoğun bir katılımla gerçekleşti. Doğal güzelliklerin ve doğal bakirliğin ön planda olduğu bu bölgede, Çamlıbel, Koruçam, Sadzamköy taraflarında bol bol fotoğraflar çekildi.

Özellikle manzara fotoğraflarının yoğun olarak çekildiği gezide, orkideler ve endemik çiçeklerimiz de makro tutkunlarının mutlu olmasını sağladı.

Program dâhilinde ziyaret edilen Geçitköy Göleti de farklı fotoğraf kareleri ile çekimlerde zenginlik oluşturdu.

FODER gezileri, önümüzdeki haftalarda da farklı güzergahlar ve farklı çekim içerikleri ile devam ediyor.











Viola Chan'den Saray düğünlerine saygı duruşu

Oleg Cassini kreatif direktörü Viola Chan, geçtiğimiz ay Viola Chan Premium markasının İlkbahar-Yaz Kolekisyonu'nu İstanbul'da Çırağan Sarayı'nda gerçekleşen görkemli bir defileyle sundu. Viola Chan for Oleg Cassini SS'18 defilesinde, tasarımlardaki romantik ve maksimal kalıplar ön plandaydı. Gelinlikten gece elbisesine 35 adet tasarımın sunulduğu defilede moda ve sanat dünyasından İvana Sert, Cemre Kemer, Yasemin Yürük, Seçkin Piriler, Meral Kaplan gibi isimler de ön sırada yer aldı.

Viola Chan for Oleg Cassini koleksiyonunda modern çağın masal kahramanları baş rolde. İmza niteliğinde bir koleksiyon hazırlayan tasarımcı, romantik ve bir o kadar da güçlü kalıpları incelikli işçilikle birleştiriyor.

Romantizm ve cazibenin birleştiği tasarımlarda Viola Chan'in güçlü ve bir o kadar da feminen çizgisini hissetmek mümkün. Alışılanın aksine kırmızı, şampanya, uçuk pembe ve mavi tonlarının geniş yer bulduğu koleksiyonda, kendinden simli kumaşlar ve işlemeler; derinlikli yakalar ve gizemli sırt dekolteleriyle birleşiyor.

Oleg Cassini, 50 Yılı Aşan Tasarım Yolculuğunu Kutluyor

Oleg Cassini Kreatif Direktörü Viola Chan ve 100 kişilik yaratıcı ekibi her yıl yüzlerce gelinliğe imza atıyorlar. Chan, kendi adını taşıyan bu özel koleksiyonla Oleg Cassini kadınlarına farklı bir dünya sunuyor. Oleg Cassini, böylece koleksiyonunu zengileştirirken, 50 yılı aşkın süredir asla duraksamayan tasarım yolculuğuna ve çok yönlülüğüne de saygı duruşunda bulunuyor.





Sigarayı bırakmak isteyenler kilo almayı bahane edip vazgeçebiliyor. Dolayısıyla bırakanların da korkulu rüyası da kilo almak oluyor. Bu sonuca neden olan etken ise, özellikle psikolojik bağımlılığı olan kişilerdeki aşırı besin tüketimine eğilim. Bu dönemde kolay tüketilebilir ancak yüksek kalorili besin alımının artmasıyla birlikte kilo almak kaçınılmaz oluyor. Acıbadem Ankara Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Merve Güler, sigarayı bıraktıktan sonraki ilk 3 günün en zor dönem olduğunu söylüyor. Bu nedenle ilk günlerde sigara içme krizinden kurtulmak için aşırı yeme eğilimini önlemek amacıyla fiziksel açlıkla duyguların neden olduğu açlık arasındaki farkı öğrenmeye çalışmak önem taşıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Güler, sigarayı bıraktıktan sonra kilo almanıza engel olmak için önerilerini şöyle sıralıyor...

NASIL KİLO ALMAYIZ?

Liften zengin ürünlerle beslenin

Nikotin bağırsak hareketlerini artıran bir madde olduğu için sigarayı bıraktıktan sonra kabızlık sorunu yaşanabiliyor. Bu durumun üstesinden gelmek için liften zengin beslenmek çok büyük önem taşıyor. Gün içinde mutlaka 2 porsiyon sebze ve 3 porsiyon meyve yemeğe ve tahıllı ve kepekli ürünler tercih etmeye de özen gösterin. Düzenli olarak bağırsak floramızı prebiyotiklerle desteklemek için doğal prebiyotik kaynakları olan yoğurt, kefir, turşu, tarhana alın. Ayrıca, haftada 3-4 kez ve minumum 20 dakika olacak şekilde spor yapmaya çalışın.

Daha çok su için

Sigarayı bırakma sürecinde hem kabızlığı engelleyebilmek, hem de açlık krizlerinin önüne geçebilmek için su tüketimini artırmak gerekiyor. Ayrıca, sigaranın vücutta neden olduğu toksik maddelerin atılabilmesindeki en önemli kaynaklardan biri olan olduğu için her gün en az 2-2.5 litre (10-12 su bardağı) su içmeye çalışın.

Sigara dumanındaki pek çok maddenin oksidan olarak etki göstererek vücutta hücre hasarına neden olan serbest radikal oluşumunu artırdığı biliniyor. Aynı zamanda bağışıklık sistemi de olumsuz etkileniyor. Bu nedenle sigarayı bıraktıktan sonra güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak ve biriken toksik maddeleri vücuttan uzaklaştırmak için vitaminlerden zengin sebze ve meyve tüketimi artırın.

Sigarayı çağrıştıranlardan uzak durun

Kahve ve çayın yanında sigara içmek gibi hayatımıza birçok alışkanlığın da girdiğini ve bu nedenle bağımlılığından kurtulmanın gerçekten çok zor olduğunu belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Merve Güler, bu durumun üstesinden gelmek için şu bilgileri veriyor: "Sigara içmeyi çağrıştıracak herşeyden uzak durmalısınız. Bunu yaparkende iştah kontrolü çok önemli. Sigara içilmesin diye sürekli çerez yemek vücudunuz yağlanmasına sebep olacaktır. Sigara krizleriniz olduğunda kendinize hoşlandığınız bir aktivite bulun. Böylelikle hem sigara içme, hem de yemek yeme duygunuzu bastırın. Atıştırmalık olarakta kalorisi çok düşük olan salatalık gibi çiğ sebzeler tercih edebilirsiniz. Böylelikle de aşırı kalori alımından kaçınmış olursunuz."

ÇEK-AÇ KAPAK



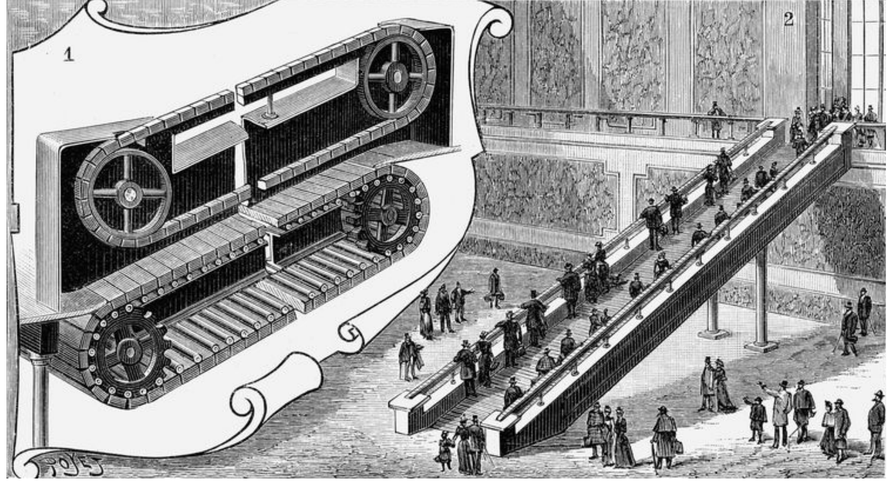
EFES Pilsen
30cl Serçe

şimdi ÇEK-AÇ
Kapaklı

LÜTFEN BİLİNÇLİ TÜKETİNİZ


禁止跨越
No striding


禁止跨越
No striding



Yürüyen merdivenin 125. yılı



Dünyanın ilk yürüyen merdiveni, ***'tırmanan asansör'*** *adıyla ilk kez* ***16 Ocak 1893*** *tarihinde* ***New York****'ta kullanıma sunulmuştu.* ***thyssenkrupp****, Hamburg'da Almanya'daki tek yürüyen merdiven üretim tesislerine sahip.*

Hareket eden bir merdivenle yukarı tırmanmanın sadece bir hayal olmaktan öteye gidemediği bir dünya düşünün. New York City'nin ilk çift katlı metrosunu üretmeye çalışırken bundan da önemli bir buluşa imza atan adam olmasaydı, kentsel mobilite bugün çok daha farklı bir görünüme sahip ve çok daha karmaşık bir durumda olurdu.

Jesse Reno, 120 yılı aşkın bir süre önce çalışan ilk yürüyen merdiveni icat etti. Yürüyen merdivenin patenti 15 Mart 1892'de verilmişti. O zamanlar "tırmanan asansör" adı verilen ilk yürüyen merdiven, 16 Ocak 1893'te New York City'deki Coney Adası'nda bulunan Old Iron isimli iskeleye kurulmuştu. Hareket eden merdiven, yolcuları 25 derecelik açıda ve yalnızca 2 metre kadar hareket edebilen bir taşıyıcı bantla yukarı taşıyordu.

Yürüyen merdiven, Brooklyn Köprüsü'ne taşınmadan önce Old Iron İskelesi'nde iki hafta boyunca kullanıldı. Yürüyen merdivenin bu iki haftalık süreçte Old Iron İskelesi'nde 75 bin yolcu taşıdığı tahmin ediliyor. Günümüzde ise, sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda 100 milyonu aşkın kişi yürüyen merdiven kullanıyor.

thyssenkrupp Asansör'ün mükemmele ulaştıran imzası

Jesse Reno'nun ilk kez 125 yıl önce geliştirdiği teknoloji, uzun yıllar boyunca thyssenkrupp tarafından mükemmel hale getirildi. Günümüzde şirket tarafından geliştirilen ve dünya çapında kullanılan inanılmaz sayıda çözüm mevcut. thyssenkrupp tarafından geliştirilen tüm yürüyen merdivenler bir araya getirilse, 500 kilometre yüksekliğinde bir dağa erişecek kadar uzun olur.

Sadece 890 cm olan yürüyen merdivenlerden 53,58 metreye uzanan yürüyen merdivenlere kadar, günümüzde çok çeşitli seçenekler bulunuyor. Kral ve kraliçelerin sadece bir düğmeye basarak kolaylıkla başlatıp durdurabileceği şekilde tasarlanan "Kraliyete Yönelik" yürüyen merdivenler de var; ayrıca uçaklarda taşınabilen "yolculuk modu" seçenekli mobil çözümler bile var. Prag'da ve Rusya'daki bazı şehirlerde, yolcuları saniyede 0,9 metre hızla taşıyan yürüyen merdivenlerle yüksek hızlı seyahat mümkün.

Almanya'da 1950 yılından beri seri üretimle imal edilen yürüyen merdivenler, bunun öncesinde yalnızca inşaat sahalarında el ile inşa edilmekteydi.



Arkadaşınız yıllardır hiç diyet yapmamasına rağmen hep aynı kiloda kalıyor. Siz ise 'su içsem yarıyor' şeklinde yakınan grupta yer alıyorsunuz. Peki, kulağa hiç adil gelmeyen bu probleminiz metabolizma hızınızın yavaş çalışmasından kaynaklanıyor olabilir mi?



METABOLİZMAYI YAVAŞLATAN 6 ÖNEMLİ NEDEN!

Diyet yapmanıza rağmen kilo vermekte güçlük çekiyor veya yemeklerinizi biraz abarttığınızda bile hızla kilo alıyor musunuz? Yanıtınız 'evet' ise bu sorununuzun altında yatan etmen metabolizmanızın yavaş çalışması olabilir. Özellikle diyet ve kiloyla ilgili sohbetlerde adını sıkça duyduğumuz metabolizma hızı, vücudumuzun besinlerle aldığı kaloriyi enerjiye dönüştürme, bir başka deyişle yakma kapasitenizi gösteriyor. Metabolizma hızlı ise kilo vermek daha kolay olabiliyor, bunun aksine düşük ise zorlanmalar yaşanabiliyor. İlerleyen yaş, genetik faktör ve kadın olmak gibi değiştiremeyeceğimiz risk faktörleri metabolizma hızını olumsuz etkileyen etmenlerin başında gelseler de, sıkça yaptığımız hatalı alışkanlıklarımız da bu tablodan sorumlu oluyor. İyi haber ise hatalı alışkanlıklarımızdan vazgeçtiğimizde metabolizma hızımızı yeniden yükseltmemizin mümkün olması.

Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Evrim Demirel metabolizmanın hızını yavaşlatan alışkanlıklarımızı anlattı, önemli önerilerde bulundu.

Metabolizmamız kışın yavaşlıyor

Mevsimler değiştiğinde, beynimiz insülin direncini artırması için vücudumuza sinyaller gönderiyor. Karaciğerimiz buna bağlı olarak yağ üretimini hızlandırıyor ve böylece yağ dokusu ile diğer dokular kış mevsimine hazırlık olarak yağ depolamaya başlıyor. Vücut yağ depolamasını artırıp kas dokusu paralelinde azalma gösterdiği için de metabolizmamız kış aylarında daha yavaş çalışıyor. Buna bir de hatalı alışkanlıklarımız eklenince hız daha da düşüyor ve kilo almak kaçınılmaz hale geliyor.

• Düşük kalorili diyet uygulamak

Beslenme ve Diyet Uzmanı Evrim Demirel aşırı düşük kalorili diyetlerin metabolizmayı olumsuz etkileyen etmenlerin başında geldiğini belirtiyor. Bunun nedeni ise düşük kaloriyle beslenen kişilerde vücudun açlık durumunu

fark etmesi ve birçok kimyasal süreçleri enerjiden tasarruf etmek için yavaşlatması. Bu nedenle yo-yo diyeti (kısa sürede kilo verilen ve dikkat edilmediği taktirde tekrar alınan diyetler biçimi) uygulayan kişilerin metabolik hızları uzun vadede olumsuz yönde etkilenebiliyor.

• Hareketsizlik

Vücudumuzdaki kas dokusu ne kadar çok olursa, bazal metabolizmamız da o kadar hızlı oluyor. Bunun nedeni ise kas dokusunun yağ dokusunun aksine metabolik olarak aktif olması, istirahat halinde bile enerji kullanması. Kadınların metabolizmalarının erkeklerden daha yavaş çalışmasının en önemli sebebi, vücuttaki kas miktarının daha az olması. Kadınların vücutlarındaki kas dokusu az, yağ dokusu ise erkeklere göre daha fazla. Kilo verme amacıyla yapılan egzersizlerle artan kas dokusu metabolizma hızını önemli ölçüde yükseltiyor. Egzersiz metabolizma hızını, yükseltmekle kalmaz, bu etkinin egzersizden birkaç saat sonra da devam ederek.

Metabolizma, bir otomobil motoru gibidir. Dinlenme sırasındayken rölantide çalışır, hareket etmeye başladığında enerji harcar ve daha hızlı hareket ettiğinde daha fazla yakar. Dolayısıyla sürekli egzersiz yapıldığında metabolizma hızı asla eskisi kadar düşük olmaz. Bu yüzden ne kadar sık egzersiz yaparsanız metabolizma hızınız o kadar yüksek olacaktır.

Günde sadece 1 veya 2 öğünle beslenmek

Kilo vermek veya kilo almamak için günde sadece bir öğün yemek de metabolizmayı yavaşlatıyor. Bu durum metabolizmayla ilgili hormon olan insülinin etkisinden dolayı oluyor.

İnsülin, kandaki glikoz seviyeleri arttığında salınıyor. Daha sonra hücrelere enerjiyi bırakıp bırakmayacaklarının sinyalini veriyor, böylece yağ olarak depolanacak miktarı etkiliyor. Vücudumuz, büyük bir öğünde, küçük bir atıştırmalıktan daha fazla insülin üretiyor. Bu yüzden çok yemek yediğimizde daha fazla insülin üretiyoruz, bu da daha fazla enerjinin yağ olarak depolanmasına neden oluyor. Sonuçta hem kilo alımına hem de metabolizmanın yavaşlamasına yol açıyor. Bu yüzden mutlaka düzenli saatlerde 3 ana öğünü, porsiyon kontrolü yaparak ve her besin örüntüsünde olacak şekilde düzenleyerek almalısınız. Gerekli durumlarda sağlık durumunuza göre, uygun besinlerle ara öğün eklemeleri yapabilirsiniz.

• Fazla alkol tüketimi

Alkol karaciğerde parçalanıp yağ aktarım mekanizmalarını etkiliyor, bu nedenle kan dolaşımında daha fazla yer kazanabiliyor ve daha fazla yağ olarak depolanıyor. Vücutta yağ dokusu arttıkça kas dokusu azalıyor, buna paralel olarak metabolizma yavaşlıyor.

• Hormon düzensizliği

Ürettiği tiroksin hormonu sayesinde tiroit bezi metabolizmanızın anahtarını oluşturuyor Tiroksin seviyesi metabolik kimyasal reaksiyonların ne kadar hızlı veya yavaş olduğunu belirliyor. Aşırı aktif bir tiroit ile daha fazla kalori yakarsınız, bu nedenle zayıf, sinirli ve çok aktif olma eğilimi gösterirsiniz. Aksine daha yavaş bir tiroit, metabolik hızının çok yavaş olduğunu gösteriyor. Bu da sizin kilolu ve daha yavaş hareket eden bir kişi olmanıza yol açabiliyor.





MUTLU KADIN MUTLU TOPLUM

Son zamanlarda dünyadaki haberlere baktığımız zaman gerilim, savaş, maddi konular, güç kavgalarından başka bir şey göremiyoruz. Bu durumun en önemli sebeplerinden biri, dünyada eril enerjinin hakim olmasıdır. Kadınlar tam ve doyumlu olarak dişi enerjiyi yaşayamadıkları için eril enerjileri yükselmektedir. Birçok kadın kendisi erkek gibi hissetmeye başlamıştır. Kadınların varoluşları ruhsal olması gerekirken zihin odaklı olmuştur. Manevi duyguları ön planda tutmaları gerekirken maddi tasalara düşmüşlerdir. Barışçı bir ruh yapısına sahip olmaları gerekirken savaşçı, mücadeleci olmuşlardır. Erkeklere muhtaç kalmadan yaşamak adına dişi enerjilerini kaybederek eril güçlerini yükseltmişlerdir. Bu formata giren kadın evet hayata dört elle sarılır. Her işin üstesinden gelerek yaşayabilir ama tüm doğal dengesini kaybetmiş olur. Kadınların eril enerjileri yüksek olduğunda sorumluluk almayan, sırtlarında taşıyacakları dişi enerjisi yüksek erkekleri kendilerine doğru çekerler ya da hayatlarına kimsenin girmesine izin vermezler. Çünkü kadın gerçeğini yaşamıyordur. Gerçeğini de yaşayamadığı için kendi doğasına uygun erkeği de kendisine doğru çekemez. Doyumlu bir ilişki yaşamaz ve mutsuzluğa kapılır. Aslında bunun en önemli sebeplerinden biri içsel olarak eril ve dişi enerjisinin dengesinin kaybedilmesidir. Peki eril enerji nedir? Dişi enerji nedir? Mutlu kadın mutlu toplum demektir. Peki, mutlu bir topluma ulaşmak için kadınlar nasıl mutlu olabilirler? Mutlu olmak için koşulları dış dünyada mı aramamız gerekli yoksa iç dünyamızda mı?

Kadın erkek fark etmez her bireyin enerji alanın içerisinde dişi ve eril enerjiler mevcuttur. Dişi enerji bedenimizin sol tarafını temsil ederken, eril enerji bedenimizin sağ tarafını temsil etmektedir. Dişi ve eril enerjinin dengesi, doğduğumuz andan itibaren genetik faktörler, modellemeler, anne, baba, yakın çevreden aldığımız etkilerle belirlenmeye başlamaktadır. Yaşantımız devam ettiği sürece zihnimizle öğrendiğimiz, gördüğümüz kadın-erkek ilişkileri ile içimizdeki dişi-eril enerjilerin dengesi farkında olmadan şekillenmektedir.

Dişi enerji; sezgileri ön planda yaşar, hisseleriyle hareket eder, gizemlidir, gizlinin arkasındaki gerçekliği bilendir, bilgedir, kendi içine odaklıdır, üretkendir, süreç odaklıdır, yaratıcıdır, doğurgandır, duygusaldır, merhametli ve affedicidir.

Eril Enerji; dışarıya odaklıdır, nettir, cesurdur, mücadelecidir, savaşçıdır, kontrolcüdür, özgür ruhludur, zihinsel ve bedensel işler yapmayı tercih eder, kendi sorunlarını kendi kendine çözmek için mücadele verir, sahiplenicidir, aktiftir.

Mutlu bir toplumda yaşamak istiyorsak, kadınların yaradılışlarına uygun, içsel olarak dişi ve eril enerjinin dengeli olması gerekmektedir. Kadınlar içlerindeki baskın eril enerjiyi dengeleyip özlerine döndüklerinde yaratıcılıkları ve bilgelikleri ortaya çıkacaktır. Bu durumda tüm toplumun kolektifin (düşünce yapısının) değişime destek sağlayacaktır. Ve böylelikle dünyamızdaki savaş enerjisi, bilgelikle huzur ve mutluluğa dönüşecektir. İçsel olarak değişim yaşadıkça dış dünyadaki etkileri en kısa zamanda görmeye başlarsınız. Kendi ruhsal adımlarınız, tüm dünyaya kelebek etkisi yaratmaktadır. Dişi-Eril enerji dengelemesi isteyen kişiler bana ulaşabilirler.

Bu durumun altında yatan sebepleri duygu dünyanızda çalışarak çözüme kısa yoldan ulaşabilirsiniz. 8 Mart Kadınlar gününde Tüm Kadınlarımızın Varoluşlarındaki dişi Enerjilerini ortaya çıkması dileğiyle. Sevgilerle



Banu **Özcan**

Uzman Psikolojik Danışman ve Rehber / Enerji Terapisti
metatrondanismanlik@gmail.com

VESPA WORLD DAYS'E GİDİYORUZ



Vespa World Days'e gidiyoruz. Buluşma, her yıl Vespa World Days üyesi olan ve ülke Kulüplerinden birinde, aynı zamanda her yıl farklı ülkede gerçekleştirilen büyük ve kapsamlı bir organizasyon olarak biliniyor. Amacı ise Dünyada ki tüm Vespa sürücülerini tek bir yerde toplamak.

Vespa World Days'de 3 gün boyunca etkinlikler düzenleniyor. Vespa açık pazarı, Vespa müzesi gibi gün içerisinde sürekli olarak etkinlik barındıran bir organizasyon olan buluşmaya, her yıl ortalama 40 bini aşkın kişi katılıyor.

Vespa ile gitme zorunluluğunuz yok

Organizasyona gitmek için Vespa World Club üyesi olan bir ülkeye üye olmanız ve bir vespa sahibi olmanız yeterli. Buluşmala ilgili tüm bilgiler aşağıdaki web adresinde yer alıyor.

www.vespaworldclub.com - www.vespaworlddays2018.co.uk/

Katılım durumunda sizlere organizasyona ait bir çok promosyon ürün de veriliyor.

BU YIL NEREDE YAPILACAK?

Vespa World Days 2017 senesinde Almanya'da Celle'de yapıldı bu yıl ise İngiltere Bellfast'a yapılacak. Ulaşım ve konaklama kişinin kendisine ait. İsteyen Larnaka'dan ya da Türkiye üzerinden uçakla Belfast'a gidebiliyor. Konaklama konusunda ise çadır alanında çadırda da kalabilirsiniz. Çadır malzemelerinizi kendiniz götürmeniz gerekiyor.

KIBRIS'DAN KATILIM HAKKINDA

Kıbrıs'dan katılımı Vespa Club Turkey aracılığı ile yapabilirsiniz Vespa Club Turkey Kıbrıs'dan katılmak isteyen herkesi kabul ediyor.

Önce sizi Vespa Club Turkey'e üye olunuyor. Vespa Club Turkey kurucusu ve başkanı Kemal Arıkan. Sizi üye yaptıktan sonra Vespa World Club'a üye olunuyor ve Vespa World Club üye numaranız veriliyor. Vespa Club Turkey ile Kıbrıs'dan rahatça iletişime geçmek için Kulüp sekreteri Elif Songur ile e-mail yoluyla iletişime geçebilirsiniz.

Elif Songur, Vespa Club Turkey Vespa World Club üyesi; aynı zamanda Federation International Vespa Club, (Uluslarası Vespa Federasyon) Kulüp üyesi. Üyelik işlemlerinizden sonra organizasyona katılım başvurunuz yapılmaktadır. Organizasyona katılım başvurusundan sonra, başvuru iptal edilememektedir.

E-posta
elif@vespaclubturkey.com
info@vespaclubturkey.com
www.vespaclub.org.tr

Merit Lefkoşa Ailesi, doyasıya eğlendi

Merit Lefkoşa Hotel yönetici ve çalışanları eski yılın yorgunluğunu atmak ve yeni yılı karşılamak için düzenlenen personel gecesinde bir araya geldiler.

İki gece üst üste Merit Park Hotel'de gerçekleşen ve tüm personelin katılımda bulunduğu Personel Balosunda, Genel Müdür Mine Gürses ve otel yöneticileri tüm personeli kapıda karşıladılar.

Merit Lefkoşa Hotel 'in misafirlerine kapılarını açtığı günden bu güne kadar gerçekleşen organizasyonlardan oluşan sunum ile başlayan gecede, duygulu anlar yaşandı.

Merit Lefkoşa Hotel Genel Müdürü Mine Gürses, personel hitaben yaptığı konuşmasının ardından 5'inci yılını dolduran personellere ve 2017 Yıl'nın personeline plaketleri takdim ederek, Tüm personelini sahneye davet edip, 10 Yıldır ekip ruhu ile biz olabilmenin gururunun verdiği büyük coşkuyla, tüm Merit Lefkoşa personeli ile birlikte pasta kesimini gerçekleştirdi.

Kuzey Kıbrıs'ın başarılı Sanatçısı Ayşegül Zayim ve orkestrası'nın muhteşem sahne performanslarıyla tüm personelin doyasıya eğlendiği gecede, zengin piyango çekilişi ile de tüm personele hediyeler dağıtıldı.








Parti var dediler geldik :)






MERİT
Lefkoşa
Hotel & Casino









Merit Otelleri Yönetim Kurulu Başkanı Hanzade Özbaş'dan teşekkür resepsiyonu

Merit Otelleri Yönetim Kurulu Başkanı Hanzade Özbaş iki yıldır sürdürdüğü sosyal sorumluk projelerine destek veren kurum ve kuruluşları emeğini esirgemeyen dernekleri, iş kadınları ve iş adamlarını Merit Royal Premium Hotel 'in gözde mekanı Maxim Royal'de ağırladı. Gecede konsept 'iyi dilekler için mum, sevgi için gül, bereket için nar'dı.

Özel davetliler eşliğide yapılan gecede, 2018 sosyal sorumluluk projelerin hazırlıklarının büyük bir coşkuyla yapıldığının altını çizen Özbaş, kısa sürede sürpriz bir isimle bir çalışma başlatacaklarını belirtti.

Özbaş, Kuzey Kıbrıs turizminin gelişmesi ve yaşam standartlarının daha da yükselmesini amaçlayan sosyal sorumluluk projelerinin Kıbrıs'taki diğer değerli yatırımcılara da örnek olmasını diledi.

Geceye katılan seçkin davetliler arasında Kuzey Kıbrıs'da sosyal yardım ve destek sisteminin gelişimine katkı sağlayan isimler, KKTC iş kadınları, üniversite rektörleri, politikacılar, siyasal ve sosyal alanlarda faaliyet gösteren tüm cemiyetler Rotary ve Lions Kulüpleri ve çeşitli meslek grupları'nin üyeleri vardı.









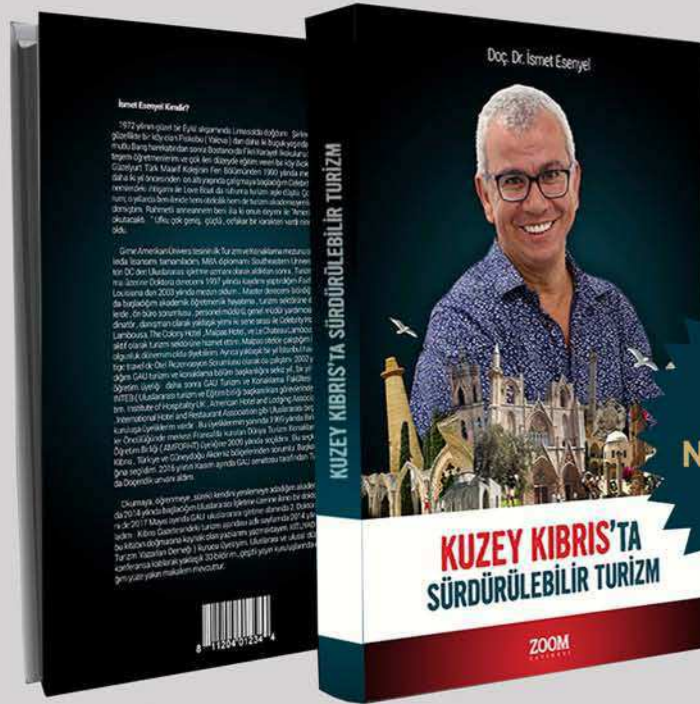







DOÇ. DR. İSMET ESENYEL

KUZEY KIBRIS'TA SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA

“ TURİZM SEKTÖRÜNDE, TURİZM POTANSİYELİNİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ, ÜRÜN VE HİZMETLERİN ÇEŞİTLENDİRİLDİĞİ, HİZMET KALİTESİNİN YÜKSELTİLDİĞİ, YEREL ÜRÜNLERİN ÖNE ÇIKARILDIĞI, ULUSLARARASI STANDARTLARDA KURUMSAL BİR YAPIYA BÜRÜNEREK, ULUSLARARASI BİR MARKA HALİNE GELİNDİĞİ, ÇEVRENİN KORUNMASI VE GELİŞMESİNİN SAĞLANDIĞI, DOĞAL KAYNAKLARIN, TARİHİ MİRASIN VE KÜLTÜREL DOKUNUN DUYARLILIKLA ELE ALINDIĞI, KORUMA KULLANMA DENGESİNİN GÖZETİLDİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME VE İSTİHDAMIN OLUŞTURULDUĞU, BÖLGESEL KALKINMAYA KATKININ SAĞLANDIĞI, BÖLGESEL FARKLILIKLARA VE REKABET ÜSTÜNLÜĞÜNE DAYALI, SÜRDÜRÜLEBİLİR KARMA BİR TURİZM MODELİNİN OLUŞTURULMASI TEMEL AMAÇTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü



ÜSTÜN KALİTE
VLB
BERLIN



LÜTFEN
BİLİNÇLİ
TÜKETİNİZ



EFES
Pilsen